OJO CON LAS TARJETAS DE CRÉDITO COMERCIAL * CUIDA TUS DIENTES Y AHORRA

Profeco

REVISTA DEL

CONSUMIDOR

revistadelconsumidor.gob.mx

ANALIZAMOS 49 MODELOS

COLCHÓN NUEVO, VIDA NUEVA

Era una PC... Ahora es una pecera

SECRETOS DEL RECICLAJE DE

GADGETS BASURA

LABORATORIO PROFECO REPORTA

LOS REFRIS QUE TE HARÁN AHORRAR

LIBROS INFANTILES BUSCAN LECTORES

p. 66

Saca tus ahorros del cochinito

BUENAS IDEAS PARA **INVERTIR TU DINERO**

VACUNAS:

MÁS ACCESIBLES DE LO QUE CREES **(Y GRATIS)**

JABÓN LÍQUIDO PARA MANOS

TECNOLOGÍA DOMÉSTICA PROFECO

VISTE CON ESTILO

(sin agujeros en el bolsillo)

Julio de 2009 Núm. 389 $25

7 509997 078342 00389

Exhibir hasta el 31 de julio ISSN 0185-8874

CAMBIA TU VIEJO
POR UNO NUEVO

Maridos de México, no se escondan. No es contra ustedes. Se trata del grito de batalla de un Programa que otorga apoyos económicos a los consumidores que cambien su refrigerador o aire acondicionado viejos por nuevos aparatos ahorradores de energía.

¿Que cómo funciona? Acompaña a Itzel, paso a paso, a cambiar su viejo "hacescarcha".

1 Itzel acude a una de las tiendas que participan en el **Programa de Sustitución de Equipos Electrodomésticos para el Ahorro de Energía**, y lleva los siguientes documentos: una **identificación oficial** (original y copia), **recibo de luz pagado más reciente** (también original y copia), su **CURP** (sólo copia) y **comprobante de domicilio** (con la misma dirección asentada en el recibo).

2 **En la tienda le informan a Itzel que, de acuerdo con su consumo promedio de luz, el Programa le otorga algunas opciones:**
a) Tomar un bono de apoyo directo de **$1,000**
b) Utilizar un apoyo financiado de **$2,900** (un crédito a tasa preferencial que pagaría en cuatro años a través de su recibo de luz).
c) Aprovechar los dos beneficios para cambiar su refri viejo.

3 3 Como Itzel decidió sí entrar al Programa, ahora sólo tiene que elegir un refrigerador entre los modelos autorizados. **Le gusta uno que cuesta $3,998.** Así que ahora empieza a hacer cuentas:

Opción uno: sólo bono

$3,998 (Precio del refri)
- **$1,000** (Apoyo directo)

$2,998 (A pagar en el momento)

Opción dos: bono y crédito

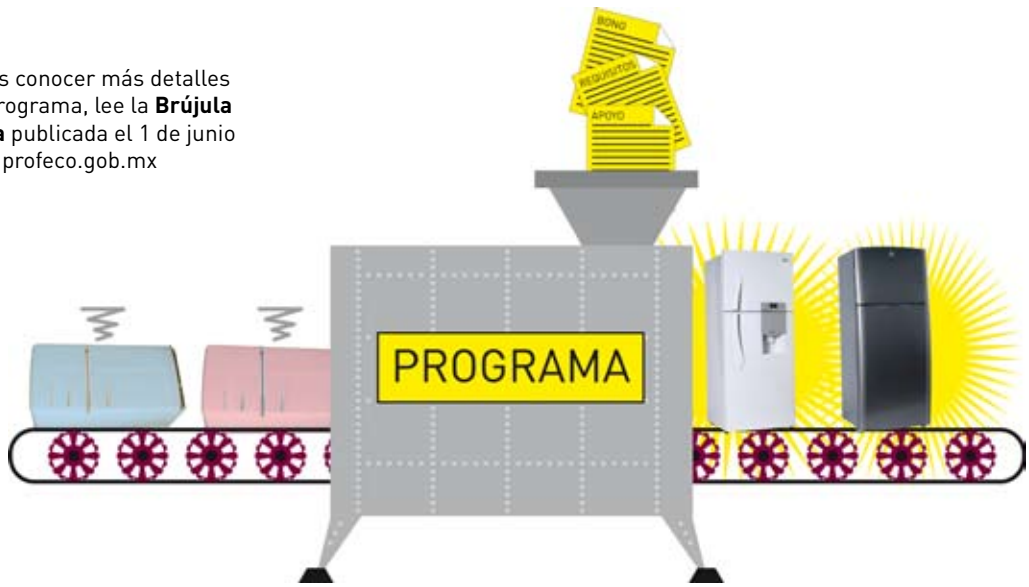
$3,998 (Precio del refri)
- **$1,000** (Apoyo directo)
- **$2,900** (Crédito)

$98 (A pagar en el momento)

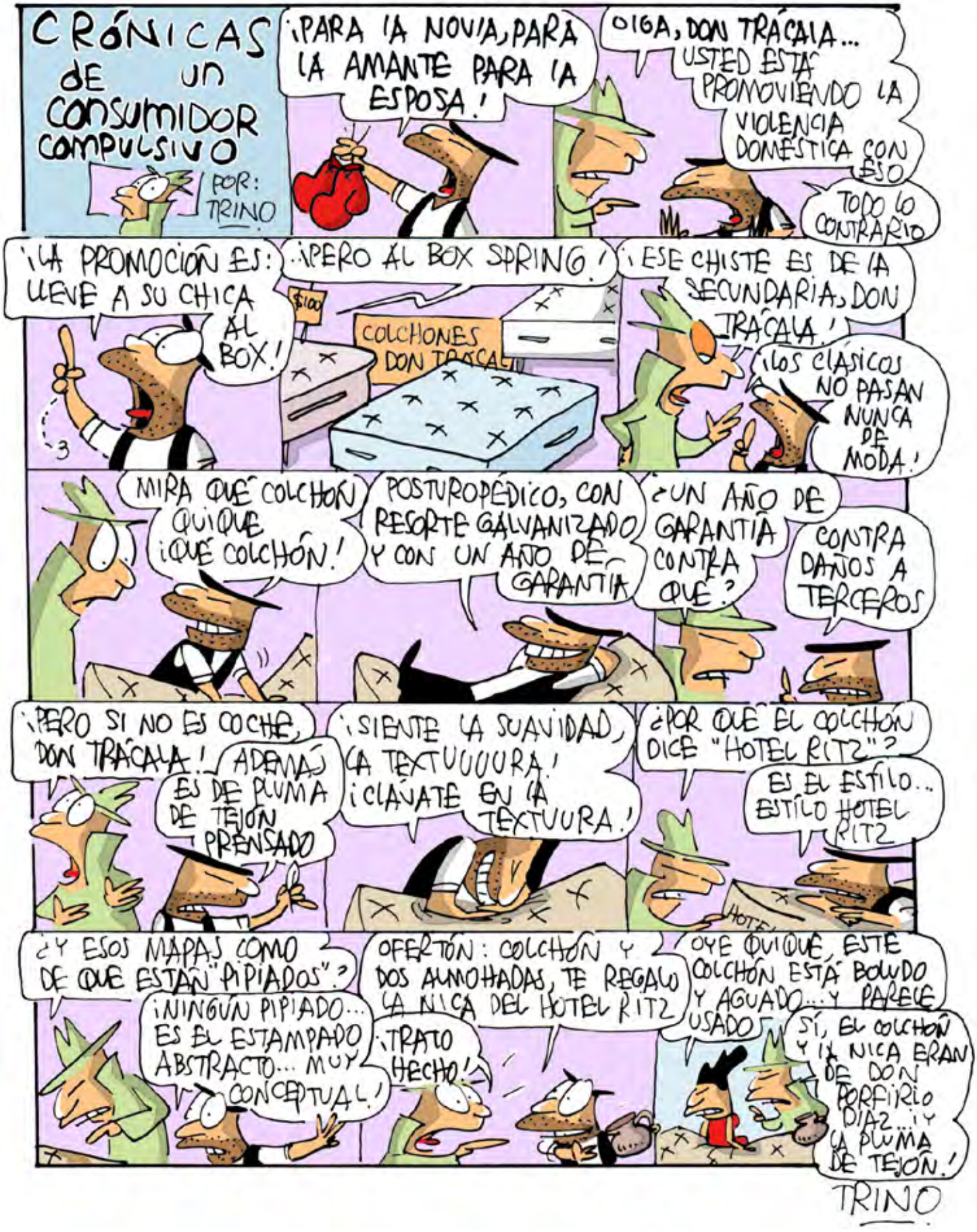
4 Itzel decide que **no quiere sorpresas con los intereses**, así que con pagar **$2,998** sustituirá su viejo refrigerador por un nuevo aparato ahorrador de energía... y de dinero.

¿Con cuánto dinero podrían apoyarte? ¿Cuáles son las tiendas participantes? ¿Entre qué modelos de refrigeradores y de aire acondicionado puedes elegir? Si quieres saber más sobre el **Programa de Sustitución de Equipos Electrodomésticos para el Ahorro de Energía**, llama al 01 800 900 0019 o visita **www.energia.gob.mx/webSener/pse/index.html**

*Si quieres conocer más detalles sobre el programa, lee la **Brújula de Compra** publicada el 1 de junio en profeco.gob.mx



Fuentes Boletín electrónico **Brújula de Compra** (en profeco.gob.mx) - Secretaría de Energía (energia.gob.mx)


CRÓNICAS DE UN CONSUMIDOR COMPULSIVO
POR: TRINO
¡PARA LA NOVIA, PARA LA AMANTE PARA LA ESPOSA!
OIGA, DON TRÁCALA... USTED ESTÁ PROMOVIENDO LA VIOLENCIA DOMÉSTICA CON ESO
TODO LO CONTRARIO
¡LA PROMOCIÓN ES: LLEVE A SU CHICA AL BOX!
¡PERO AL BOX SPRING!
$100
COLCHONES DON TRÁCALA
¡ESE CHISTE ES DE LA SECUNDARIA, DON TRÁCALA!
¡LOS CLÁSICOS NO PASAN NUNCA DE MODA!
MIRA QUÉ COLCHÓN QUIQUE ¡QUÉ COLCHÓN!
POSTUROPÉDICO, CON RESORTE GALVANIZADO Y CON UN AÑO DE GARANTÍA
¿UN AÑO DE GARANTÍA CONTRA QUÉ?
CONTRA DAÑOS A TERCEROS
¡PERO SI NO ES COCHE, DON TRÁCALA!
ADEMÁS ES DE PLUMA DE TEJÓN PRENSADO
¡SIENTE LA SUAVIDAD, LA TEXTUUURA! ¡CLÁVATE EN LA TEXTUURA!
¿POR QUÉ EL COLCHÓN DICE "HOTEL RITZ"?
ES EL ESTILO... ESTILO HOTEL RITZ
¿Y ESOS MAPAS COMO DE QUE ESTÁN "PIPIADOS"?
¡NINGÚN PIPIADO... ES EL ESTAMPADO ABSTRACTO... MUY CONCEPTUAL!
OFERTÓN: COLCHÓN Y DOS ALMOHADAS, TE REGALO LA NICA DEL HOTEL RITZ
¡TRATO HECHO!
OYE QUIQUÉ, ESTE COLCHÓN ESTÁ BOLUDO Y AGUADO... Y PARECE USADO
SÍ, EL COLCHÓN Y LA NICA ERAN DE DON PORFIRIO DIAZ... ¡Y LA PLUMA DE TEJÓN!
TRINO

SUMARIO

Julio de 2009
Núm. 389

6→ YO, CONSUMIDOR
Tus cartas, tus debates, tu voz

8→ HÉROES LOCALES
El impacto global de un héroe local

9→ MITO URBANO
¿Las compañías de telefonía celular nos cobrarán las llamadas perdidas?

11→ CONTENIDO NETO
El mundo del consumo gira en esta sección

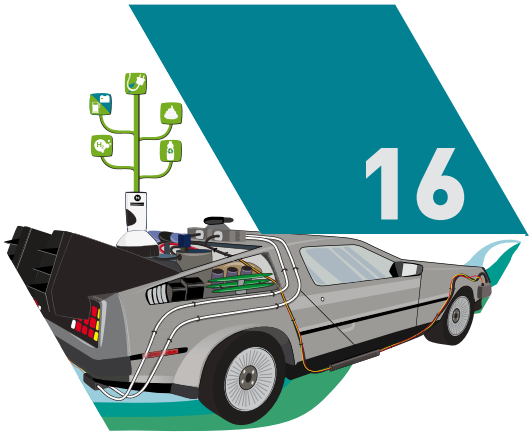
32→ PLATILLO SABIO PROFECO
Un par de nutritivos y sabrosos platillos para disfrutar en familia.

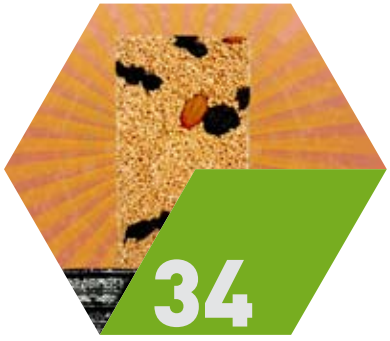
34→ NUTRICIÓN
Señoras y señores: el premio al mejor alimento de origen vegetal es para... ¡el amaranto!

36→ DIVÁN DE NUTRICIÓN
No te quedes con las ganas, pregunta lo que quieras acerca de todo lo que te comes

38→ ENTREGA ESPECIAL
Ahorra, invierte y aprovecha los rendimientos. Conoce las opciones a tu alcance para hacer crecer tu dinero

44→ EL LABORATORIO PROFECO REPORTA
Pusimos a prueba 49 modelos de colchones. Esperamos que los resultados te permitan dormir placenteramente





54→ **RECICLAJE TECNOLÓGICO**
Desde macetas y llaveros hasta tostadoras y peceras: descubre todo lo que puedes crear con tus aparatos obsoletos

58→ **EL LABORATORIO PROFECO REPORTA**
Los refrigeradores de hoy son ahorrativos y benévolos con el medio ambiente. Aún así, hay que elegir con la mente fría

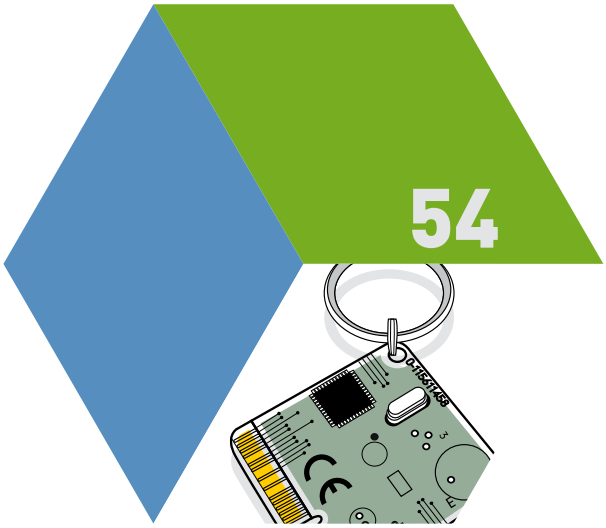
66→ **REPORTAJE**
El *boom* de los libros infantiles, oportunidad para despertar en los niños el gusto por la lectura

72→ **RADIOGRAFÍA: RADIO TAXIS**
Servicio de chofer a la puerta en menos de 10 minutos, ¿tan bueno como parece?

76→ **PEQUEÑOS CONSUMIDORES**
¡Conoce los nombres y las formas de los árboles de la ciudad!

78→ **SERVICIOS A BORDO**
Los canales que **Profeco** pone a tu disposición

80→ **EL TURNO DE...**
José Cárdenas, comunicador incansable, consumidor incorregible



Procurador Federal del Consumidor
Antonio Morales de la Peña

Coordinadora General de Educación y Divulgación
Mónica Braun Guillén

Director General de Difusión
Rodrigo Xoconostle Waye

REVISTA DEL
CONSUMIDOR

Director Editorial
Pablo García Camarero

Subdirector Editorial
Alejandro García Williams

Coordinadora Editorial
Alejandra Sánchez Plascencia

Jefe de Información
José Armando Aguilar Pérez

Corrección de estilo
Alma Rosa Guerrero Gutiérrez

Director de Arte y Diseño
Guillermo Serrano

Editor Gráfico
Roberto Paz Amaya

Jefe de Diseño
Víctor M. Gutiérrez García

Diseño
Mónica Miranda, Alfonso J. Solís Loza
María José Flores, Elizabeth Barrera

Colaboradores
Trino, Rodrigo Sánchez,
Maricruz Pineda, Juan Carlos Lavín
Montserrat Bustos, Ana Marimón
Leticia Huerta
Una Pérez, Jaime O. Fuentes

Ilustradores
Francisco González y García, Vena2,
Gerardo Terán, Oldemar González

Fotógrafos
José Rodríguez Magos,
Arturo Buitrón, Víctor Ayala

Consejo Editorial
Antonio Morales de la Peña
Aída Albuerne Piña
Roberto Bello Salcedo
Mónica Braun Guillén
Noreli Domínguez Acosta
Alberto Díaz Trujillo
José Luis Flores Lepe
Raúl García Moreno Elizondo
Esperanza Gómez Mont Urueta
Raúl Reynoso Nuño
Jaime Salazar Silva
José María de los Santos Quezada
Miroslava Turrubiarte Thomas
Rodrigo Xoconostle Waye

Profeco
Procuraduría Federal del Consumidor

CONSUMO AL **GRADO 0**

Tendemos a considerar el consumo como una modalidad de nuestras vidas que se activa cuando entramos a un centro comercial o un mercado y que se "apaga" después de tomar una decisión de compra. Mes con mes, los que trabajamos en esta revista nos enfrentamos, inevitablemente, con una pregunta esencial: ¿qué significa consumir? La cuestión nos obliga a revisar nuestras ideas preconcebidas. Los días más álgidos de la alerta sanitaria a causa del virus de la influenza A H1N1 se convirtió en otra vuelta de tuerca para estos conceptos.

Aunque el cierre decretado de escuelas fue una medida por sí misma seria y contundente para la alteración de nuestra vida diaria, parece que los ciudadanos empezamos a vivir de verdad el estado de excepción a partir de la restricción del servicio en restaurantes y bares; sólo cuando comprobamos con nuestros propios ojos la escasa presencia de gente en las avenidas, espacios públicos y el sistema de transporte público dejamos de considerar una exageración la noticia de que el DF "estaba paralizado", como reportaron varios periódicos extranjeros.

La alerta sanitaria a causa del virus de la influenza nos obligó a revisar una pregunta: ¿qué significa consumir?

La percepción de que nos veíamos obligados a simplificar nuestras vidas, a "recogernos" en el hogar, a bajar el ritmo, tuvo que ver directamente con la alteración de nuestras relaciones de consumo. Como nunca antes comprobamos que el consumo es mucho más que la satisfacción de las necesidades básicas. Los teóricos han demostrado desde hace décadas que buena parte de lo que sucede en la vida urbana puede entenderse en términos de consumo. Eso lo podíamos tomar sólo como palabrería, hasta que lo tocamos de cerca. Sobre todo un aspecto: la fuerza simbólica y sicológica del acto de consumir. Cuando consumimos, nos apropiamos del espacio, nos hacemos ciudadanos. Si sentimos que ese espacio está a punto de alterarse, ¿qué hacemos primero? Bueno, las compras de pánico, irracionales, que abarrotaron los mercados, son un indicativo.

Comprender que somos consumidores de tiempo completo nos ayuda a estar alertas de nuestro papel en la sociedad. Creemos que mucho puede cambiar cuando tomamos esta conciencia: el consumo deja de ser una corriente anónima que nos arrastra sin remedio.

Comentarios y sugerencias: José Vasconcelos 208, piso 14, Col. Condesa, CP 06140, delegación Cuauhtémoc. Apartado postal 20600, México, DF.
Teléfono: 5568 8722. Fax: 5553 0574, E-mail: rconsumidor@profeco.gob.mx
Publicidad institucional: 5211 7419

La *Revista del Consumidor*, publicada mensualmente por la Procuraduría Federal del Consumidor (**Profeco**), está destinada a informar y a orientar sobre temas de consumo. Información sobre suscripciones, ventas y contratación de espacios para mensajes institucionales en el teléfono 5553 0574. El contenido de los artículos firmados no necesariamente refleja la opinión de la revista ni de **Profeco**: se incluyen a partir de nuestros principios editoriales de búsqueda de pluralidad y diálogo entre corrientes de opinión. Está permitida la reproducción de los estudios del Laboratorio y/o los análisis de precios en cualquier otro medio que apoye la intención de informar a grupos más amplios de la población. **No se autoriza la utilización de la información publicada en la revista con fines publicitarios o comerciales.** Los análisis de precios y los sondeos de preferencias de consumidores se publican como una referencia válida para las fechas indicadas en cada caso y son independientes de las acciones de verificación y otras que **Profeco** lleve a cabo en el cumplimiento de sus funciones. Certificado de Licitud de Título núm. 1127 y Certificado de Licitud de Contenido núm. 639, expedidos por la Comisión Calificadora de Publicaciones y Revistas Ilustradas el 30 de abril de 1981. Se reservan todos los derechos respecto del título de esta publicación conforme a la Unión Internacional de Derechos de Autor. Registrada como correspondencia de Segunda Clase por la Dirección General de Correos, con el número PP09-0336. Características 218621140. Distribución nacional. Impreso en Impresora y Encuadernadora Progreso, SA de CV (IEPSA), San Lorenzo No. 224, Col. Paraje San Juan, CP 09830. Distribución en el Distrito Federal por la Unión de Expendedores y Voceadores de los Periódicos de México AC, Calle Guerrero #50, Col. Guerrero, Tel. 5591 1400 y 5591 1401, a través del Despacho Everardo Flores Serrato, Serapio Rendón #87, planta baja, col. San Rafael, CP 06470, Tel. 5128 6670. Editor responsable: Rodrigo Xoconostle Waye. Tiraje: 45,000 ejemplares.

La mejor alternativa para sanar los conflictos médicos

SALUD

La CONAMED es una institución especializada donde gratuitamente, a través de la orientación, la conciliación y el arbitraje, te ayudamos a encontrar la solución justa.

Infórmate al:

5220 7000 y 01 800 711 0658

"Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos al desarrollo social"

www.conamed.gob.mx

CONAMED

ESTA ES TU VOZ

Envíanos tus dudas, comentarios y sugerencias acerca de la **Revista del Consumidor**, o bien, tus experiencias relacionadas con la contratación de servicios y la compra de productos, a **rconsumidor@profeco.gob.mx** o a Av. José Vasconcelos 208, piso 14, colonia Condesa, CP 06140, México, DF. ¡Escribe ya y dínos qué opinas!

Ojo: las cartas que sean enviadas a la Revista del Consumidor implican tu consentimiento para que sean editadas y publicadas

Como siempre, tus datos personales quedan protegidos conforme a los lineamientos para la protección de datos personales emitidos por el IFAI (Instituto Federal de Acceso a la Información Pública). No olvides incluir tu nombre completo y una dirección o número telefónico donde podamos ponernos en contacto contigo.

LA FILOSOFÍA UBUNTU

Tengo en mis manos el ejemplar de mayo 2009 de la Revista del Consumidor. Me pareció interesante el artículo sobre software gratuito; debo confesar que compré la revista porque el título de la portada me llamó la atención. Creo que informar sobre las opciones de software que podemos instalar en nuestros equipos de cómputo nos da libertad de elección.

En sus páginas, ilustran los diferentes productos con una "captura" del navegador en el sitio de Internet del software, pero me hubiera gustado más una captura del software en sí, funcionando; así le darían más información al consumidor. Además, les faltó comentar más aspectos del movimiento del software libre, sus orígenes y filosofía. En el caso de Ubuntu, se remite al lector a la página ubuntu.org, una organización civil dirigida a la filosofía Ubuntu, ligada al origen del sistema operativo Ubuntu, pero no trata del sistema operativo: cómo descargarlo, instalarlo, etcétera. El enlace correcto es ubuntu.com. Algo más: les faltó hablar de Pidgin (cliente de mensajería instantánea multiprotocolo) y Firefox, una alternativa para navegar por Internet.

Pienso que la decisión de usar software privativo o libre depende de cada usuario, pero es muy importante que nos informemos de las opciones que tenemos como consumidores.

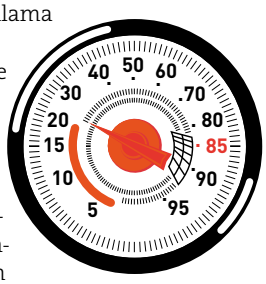
—José Luis Cazares López

Gracias por tus comentarios. Es verdad, el panorama de programas gratuitos, listos para descargar, no es muy conocido. Hay un mundo más allá del software fabricado por grandes compañías. Por eso decidimos realizar ese artículo. Seguramente dejamos afuera varias opciones de software (como las que mencionas, y muchas otras); en todo caso, quisimos que el artículo fuera sólo un punto de partida. Para hablar sobre algunos aspectos del movimiento de sofware libre, es útil abordar la llamada "filosofía Ubuntu". Ésta reza que todos los dueños de una computadora son libres de descargar, correr, distribuir, estudiar, compartir y alterar sus programas con cualquier propósito, sin tener que pagar licencias, así de radical. Tienes razón: debimos remitir a nuestros lectores directamente a ubuntu.com, sitio en el que se descarga el sistema operativo en cuestión. Como compensación, aquí van algunas opciones más: gnu.org, donde está disponible el sistema operativo de la Free Software Foundation ("Fundación del Sofware Libre", instancia que se explica por sí misma); softonic.com y download.com, con cientos de aplicaciones gratuitas a las que podemos recurrir si decidimos sustituir muchos de los programas que se utilizan de manera cotidiana, sin caer en la piratería. Las opciones legales en Internet son muchísimas, sólo hay que tener paciencia para buscarlas.

ATENTO LECTOR... DE GAS

Estoy buscando una nota de la revista de enero 2009, sobre un medidor remoto de gas LP. ¿Dónde puedo obtener más información sobre este producto, o el ejemplar atrasado de la revista?

—César García



Sí, en la **Revista del Consumidor** de enero publicamos la nota. Se llama "Mida su propio gas". Ese número lo puedes conseguir en una de las cinco delegaciones **Profeco** en el Distrito Federal, la que te quede más cerca (en la sección "Tus lazos con **Profeco**", que publicamos en la página 78, encuentras la ubicación de cada una). También puedes venir al Centro de Documentación sobre consumo (Cedoc), ubicado en nuestras oficinas centrales, donde puedes consultar o comprar el ejemplar. En rochester-mexico.com, página de los fabricantes del dispositivo, encontrarás más información. Se trata de un indicador de lectura remota para tanque estacionario de gas LP; la gran ventaja que ofrece este aparato es que no se necesita subir a la azotea para revisar la carga de gas (y compararla con la medición del proveedor de gas), pues el registro es enviado a un monitor magnético de mano. El dispositivo cuesta entre 850 y 1,500 pesos.

A todos nuestros lectores:

Les recordamos que esta sección es un espacio para que los consumidores compartan sus experiencias de consumo con los demás lectores. *La* **Revista del Consumidor** no tiene las facultades legales para intervenir en la solución de los problemas que se plantean, pero sí para brindar a los lectores la asesoría necesaria para que, a través de las instancias correspondientes (delegaciones **Profeco,** Condusef, Conamed, Cofepris, etcétera), resuelvan los conflictos que enfrenten con proveedores y prestadores de servicios.

AFORES, DÍA 0

Entré a trabajar hace seis meses, pero aún no cuento con Afore, ya que no me queda claro a qué se refiere. Además, quiero saber cuál es la que más me conviene.

—Alejandra Rendón

¡Ya te estás tardando! El término Afore no significa otra cosa que "Administradora de Fondos para el Retiro". Se refiere a empresas financieras supervisadas por la Consar (Comisión Nacional del Sistema de Ahorro para el Retiro), que se encargan de administrar e invertir los ahorros para el retiro de cualquier trabajador, ya sea servidor público federal, estatal o municipal, independiente o por cuenta propia.

Aunque los bancos son dueños de muchas de ellas, las Afores no son bancos ni aseguradoras. Son instituciones que se dedican exclusivamente a administrar e invertir los recursos que depositas en tu cuenta individual. Su objetivo es ofrecerte una pensión en el momento de tu retiro. Quizás el momento en que dejes de trabajar te parece muy lejano, pero imagínalo: necesitarás un apoyo económico que te de tranquilidad y seguridad. Por eso es tan importante la elección de una Afore. Estas administradoras se diferencian entre sí por los servicios que ofrecen, las comisiones que cobran por manejar los recursos y los rendimientos (ganancias) que otorgan.

En la página de la Consar (consar.gob.mx) encontrarás un cuadro comparativo actualizado de las distintas Afores. Es la primera liga bajo el renglón "Información general sobre el SAR". Fíjate, sobre todo, en el renglón de "Rendimiento neto". Hay muchos otros factores que debes considerar a la hora de elegir Afore. En la página de Condusef (condusef.gob.mx) encontrarás un estudio comparativo y precisamente en esta edición de la **Revista del Consumidor** te presentamos un artículo sobre cómo hacer rendir tus ahorros, que incluye un apartado sobre las Afores. En cualquier caso, debes convencerte de que eres absolutamente libre de elegir la Afore que más te convenga.

¡MÁS CHARLA ENTRE NOSOTROS!

Queridos lectores: ponemos mucha atención a los comentarios y cuestionamientos que escriben en revistadelconsumidor.gob.mx. Estos son algunos de ellos. ¡Síganlos enviando!

Hunter, sobre "Podcast #10: Software libre para todos"
De hecho, el software libre es una gran alternativa al comercial. Claro, con su respectiva curva de aprendizaje... Desafortunadamente, muchos optan por piratear para no pasar por dicha curva.

mmaxel, sobre "¡Quiero hacer pipí!"
Yo ya pasé esa etapa. Ahora tengo que llevar a mi hijo cada 20 minutos y es desesperante, porque no puedo salir. Siempre me dice "pipi-popo". Pero es una gran experiencia que no cambio por nada.

Juan Luis Cruz Alta, sobre "Estudio de tintes para cabello"
La búsqueda de una apariencia agradable no es ya exclusiva de la mujer. ¿Por qué no evaluaron tintes para caballero?

Alejandro, sobre el cómic "Consumán"
Me gusta Consumán, pero desearía que no sólo fuera un héroe de revista, que se quede plasmado en ella, sino que existiera en la realidad. Que fuera un personaje de carne y hueso, que la gente vea al hombre que vela y defiende los intereses de los consumidores. Sería excelente.

Fausto, sobre "Los 5 regalos ideales para tu mamá"
Una buena comida hecha por nosotros los maridos también puede ser buena idea. Y que también laváramos, para variar.

Jolupo, sobre "Denise Maerker, consumidora"
Debemos aprender que nuestro consumo tiene una cadena de explotación, producción, transporte, desechos, etc. Dentro de los 10 puntos que le preguntaron a Denise debió entrar algo sobre cómo comprar lo que menos daña al medio ambiente.

REVISTA DEL CONSUMIDOR EN TV, RADIO E INTERNET

Expande tu experiencia como lector de la **Revista del Consumidor** y aprende a consumir inteligentemente con nuestra nueva oferta de contenidos de difusión.

REVISTA DEL CONSUMIDOR ENLÍNEA

TV · WEB CAST · RADIO · PODCAST

→ **Revista del Consumidor TV:** cápsulas de 2 minutos y medio que cubren del **Platillo Sabio Profeco** y la **Tecnología Doméstica Profeco**, a la actualidad del consumo nacional e internacional. Búscalos en nuestro sitio institucional (profeco.gob.mx/tv) y en YouTube: youtube.com/profecotv.

→ **Revista del Consumidor Webcast:** videos cortos pensados para las jóvenes audiencias que navegan en Internet. Búscalos exclusivamente en YouTube: youtube.com/profecotv.

→ **Revista del Consumidor Radio:** nuestra emisión radiofónica se transforma en un programa semanal femenino de ayuda y servicio. Búscalo en la dirección: profeco.gob.mx/radio.

→ **Revista del Consumidor Podcast:** el podcast oficial de la Revista del Consumidor con Fernanda Tapia y Humberto Vélez, disponible para descarga y suscripción desde profeco.gob.mx/podcast.

→ **¡Nuevo integrante! Revista del Consumidor en línea:** ya está arriba nuestra página revistadelconsumidor.gob.mx. Es el hogar de todos nuestros contenidos, al alcance de tus clics. Mira los videos, los programas de radio, intégrate a redes sociales... Es absolutamente tuya.

Héroes locales

Pensar (y actuar) globalmente

Francisco Aguirre, 35 años y políglota. Su experiencia en proyectos de comercio justo y consumo sustentable lo convierte en un héroe más que local.

Aunque ya es digno de reconocimiento que Francisco Aguirre se haya graduado con honores de la licenciatura en Relaciones Internacionales por la UNAM; que haya continuado con estudios de posgrado en el ITAM, la Universidad de Montreal, la Universidad de York y la Pontificia Universidad Católica de São Paulo, y que domine tres idiomas además del español, lo excepcional de su trayectoria es su aportación en favor del desarrollo sustentable mundial.

Francisco ha trabajado con comunidades indígenas cafetaleras de la Sierra de Zongolica, en Veracruz (en 1995), con habitantes de las favelas de Espíritu Santo, en Brasil (en 2004) y, recientemente, con familias desprotegidas de Katmandú, en Nepal, buscando la manera de que las comunidades salgan adelante.

Durante varios años participó con organizaciones de la sociedad civil (OSC) en proyectos de comercio justo, consumo responsable y producción orgánica, y de esta experiencia nació vinculando.org, una revista electrónica que desde hace seis años enlaza a productores y consumidores en México y en América Latina.

"Una de las carencias que más frecuentemente encontré, tanto en OSC's como en grupos de productores, fue la desconexión que había entre los esfuerzos realizados en el terreno y la promoción de esos valores y prácticas entre los consumidores urbanos", explica Francisco. Varias personas que deseaban participar en iniciativas social o ecológicamente responsables encontraron en vinculando.org un espacio para facilitar a todos los interesados el acceso a información confiable que complemente sus objetivos sociales y ecológicos.

Hoy, el sitio de Internet es un espacio de referencia para numerosas instituciones públicas y privadas, como "el Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo (PNUD), el Banco Interamericano de Desarrollo (BID) y muchas otras, a nivel nacional e internacional. Unos 4,500 usuarios visitan a diario el sitio y aparecemos constantemente en los primeros lugares de resultados en búsquedas como 'papel reciclado', 'productos orgánicos', y temas relacionados en Google México", destaca Francisco.

SAR-TEL
Centro de Atención Telefónica del SAR

Aclara tus dudas sobre el
Sistema de Ahorro para el Retiro

Te daremos orientación y asesoría sobre:

- El **Sistema de Ahorro para el Retiro**
- Rendimientos (ganancias) que otorgan las **AFORES**
- **Saber en qué AFORE se encuentra tu Cuenta Individual**
  (Para este punto es necesario que tengas a la mano tu número de Afiliación al IMSS, que puedes consultar en la hoja rosa, credencial azul y blanca, o directamente en la empresa donde laboras).
- Saber qué hacer en caso de que no llegue tu estado de cuenta
- Tipos de Retiros Parciales
- Quejas ante CONDUSEF
- Localización de la Cuenta ISSSTE (A través de un asesor por medio de la CURP)

Teléfono :
01 800 50-00 747

Horario de Atención
Asesoría personalizada de Lunes a Viernes de 8:30 a 21:30 hrs.
y Sábados de 8:30 a 15:30 hrs.
Servicio automático de localización de tu Cuenta Individual
las 24 hrs. del día, los 365 días del año.

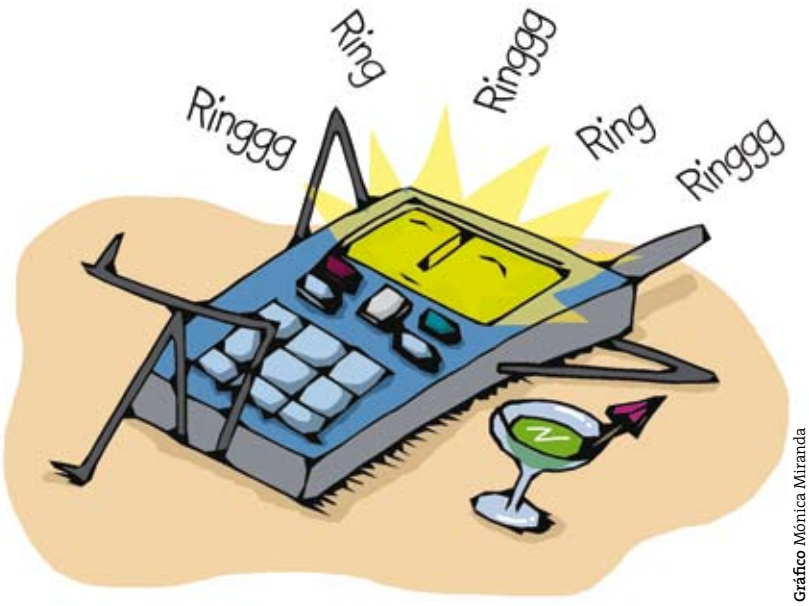


Gráfico Mónica Miranda

¿Van a cobrar las llamadas sin contestar?

El que la pierde, la paga

"Te llamo, pero no respondas: significa que ya llegué". Las llamadas perdidas a celular suceden a diario, por millones, en todo el país. Desde hace unos tres años, un correo electrónico advierte sobre un supuesto plan de las compañías para cobrar las llamadas que no contestemos. ¿Será?

Son las nueve de la noche de un viernes. Tu jefe te llama para que regreses a terminar un trabajo pendiente, tu pareja te marca para preguntarte dónde estás y tu madre te habla para decirte que se siente sola. En efecto, a veces sí que dan ganas de desaparecer un buen rato. Desconectarse del mundo, pues. Y hoy en día la mejor forma de hacerlo es ignorar o, de plano, apagar el celular. Lástima que esta estrategia podría ya no ser tan redituable porque... "¡nos van a cobrar las llamadas perdidas a celular!". Al menos, eso afirma un correo electrónico con fuentes "confiables".

Usuarios contestones

"Las compañías de telefonía celular Telcel, Iusacell, Unefon, Nextel y Movistar, quién sabe si obligadas por el gobierno o por su propio interés, han decidido que las llamadas perdidas sean cobradas a un costo mayor que una llamada de un minuto", dice el e-mail. ¿Quién envía esta información? El conveniente anonimato que brinda la red, porque esta vez ni siquiera se tomaron la molestia de agregar un nombre y cargo falsos para pretender darle cierta credibilidad a la advertencia. Pero eso sí, los creadores de este mito buscaron ganarse la confianza de los usuarios de telefonía celular con la declaración de "un" funcionario del gobierno: "...Cuando realizas una llamada perdida estás utilizando las redes de comunicación de la empresa, por lo tanto sus servicios, y por ello tienen derecho a cobrarlas". Además, dicho correo convoca a una huelga de celulares apagados (cuya fecha cambia para adecuarse al año en curso) para protestar como lo han hecho, dice, en otros países del mundo donde los consumidores no se dejaron y ganaron.

Así que nos preguntamos, ¿tiene algo de verdad este maquiavélico plan celular para hacerse de tu dinero, o es una farsa más pegada en un correo electrónico?

Un rotundo no

Aunque visceral y desinformado, hay que reconocerle un pizca de verdad al mencionado correo electrónico: todos los intentos por establecer una llamada, aunque no se concrete, representan un costo para las empresas. Sin embargo, las llamadas perdidas simplemente no se deben cobrar. La Dirección general de proyectos, resoluciones y acuerdos de la Cofetel asegura que la afirmación de que las empresas de telefonía celular planean en algún momento cobrar las llamadas perdidas es incorrecta. A los usuarios sólo se les cobran las llamadas completadas, es decir, aquellas que se contestan por el usuario de destino o, en su caso, las que son enrutadas a algún sistema de buzón de voz.

Si en algún momento las compañías de telefonía celular quisieran obligarnos, por sus fueros, a pagar por las llamadas perdidas, no podrían hacerlo: de acuerdo con la Ley Federal de Telecomunicaciones, todas las tarifas deben registrarse ante la Cofetel antes de que entren en vigor. Pero no es el caso. "En Telcel tenemos entendido que por tercer año consecutivo circula ese malintencionado mail que sólo busca confundir, puesto que las llamadas perdidas son llamadas no completadas y por ende no están sujetas a cobro", confirma Luisa White, del departamento de relaciones públicas de América Movil-Telcel, quien pone en claro la posición de su empresa: "Esto ha sido así siempre y seguirá siendo. Hasta el momento no hay ningún cambio respecto a la regulación de telecomunicaciones que debemos de seguir los concesionarios". Ahora ya lo sabes, si te llega este correo, lo mejor es que lo deposites en la basura.

De lo perdido, lo encontrado

Uno de cada tres usuarios de telefonía celular con menos ingresos en México utiliza llamadas perdidas o tonos con significados preestablecidos como una buena estrategia de ahorro. Hay tres tipos de timbrado:

1 El que se utiliza como señal de que se devuelva el intento de llamada. Es decir: **el otro debe pagar.**

2 El que está previamente acordado y se utiliza para casos prácticos. Un timbre significa: **"Ya llegué a casa".**

3 El relacional: también está acordado con anterioridad y se refiere a mensajes de tipo personal como **"Te amo".**

Fuente *Estrategias utilizadas para minimizar costos por los usuarios de telefonía celular de sectores de bajos ingresos en México.* Diálogo Regional Sobre Sociedad de la Información. International Development Research Centre.

El consumo inteligente es nuestra misión

Un desarrollo personal pleno y una mejor calidad de vida se relacionan estrechamente con nuestras relaciones de consumo. Te presentamos...

LOS 7 PASOS DEL CONSUMO INTELIGENTE

1 CONSUMO CONSCIENTE

Conocer nuestros derechos y obligaciones, así como asumir las consecuencias de nuestra manera de consumir.

2 CONSUMO INFORMADO

Comparar calidad y precio, pensando en satisfacer necesidades reales y en invertir antes de gastar.

3 CONSUMO CRÍTICO

Tener una posición crítica ante la publicidad y la moda, y valorarse por lo que se es y no por lo que se tiene.

4 CONSUMO SALUDABLE

Llevar una alimentación balanceada, evitar fumar y procurar un consumo que fomente el beneficio de la salud.

5 CONSUMO SUSTENTABLE

Elegir productos que sean ecológicos, ahorrar energía y agua, separar la basura y generar menos desechos.

6 CONSUMO SOLIDARIO

Preferir productos artesanales o de empresas socialmente responsables, con políticas laborales justas y procesos de producción limpios.

7 CONSUMO ACTIVO

Hacer alianzas con otros consumidores, con Profeco u otras instituciones para defender nuestros derechos y lograr relaciones de consumo más equitativas.

La información hace al consumidor inteligente. Y a través de las páginas de la **Revista del Consumidor** encontrarás los emblemas de los 7 pasos. Ahora ya sabes lo que significan.

¡Consume nuestra información!

CONTENIDO NETO

China, refugio del dinosaurio

Una limusina Hummer H2, rentada para una boda en China.

Foto EFE

A mediados de mayo fue lanzada al mercado japonés la tercera generación del Toyota Prius, modelo caracterizado por su bajísimo consumo de combustible; a principios de junio, se registraron 110,000 órdenes de compra para el Prius. Mientras tanto, en todo el mes de mayo General Motors vendió 80,000 automóviles y camionetas en Estados Unidos.

Tal comparación de cifras basta para demostrar lo que desde hace años los especialistas han pregonado: la fiesta del exceso se acabó, la cultura cambió. Ahora, menos es más. Y si es verde, mejor.

Sin embargo, una economía globalizada no es sinónimo de uniformidad planetaria en el gusto de los consumidores. General Motors confirmó que el grupo inversionista chino Sichuan Tengzhong Heavy Industrial Machinery es el comprador escogido para su marca Hummer, después de que la armadora estadunidense se declarara en bancarrota técnica. Tengzhong "comprará los derechos para la marca premium todoterreno Hummer, junto con su dirección ejecutiva y equipo operativo", señala un comunicado conjunto. "También asumirá los acuerdos de distribución sobre la red de concesionarios de Hummer". La compañía china adquiere así la tecnología, los modelos actuales y todos los planes de desarrollos futuros. Monto de la operación: entre 350 y los 400 millones de dólares, según estimados.

¿Por qué China? La declaración de Zhang Linsen, un ejecutivo de 44 años, plasmada en un reportaje de *The Washington Post* publicado en julio de 2008, puede darnos una idea: "Aquí, el tamaño sí importa. La gente quiere tener un auto que refleje su estatus en la sociedad y mostrarlo". Al parecer, esa querencia no ha perdido fuerza.

Viste bien sin gastar de más

El estilo inteligente

Que nadie lo dude: la vestimenta, además de cubrir una necesidad básica, es un elemento de satisfacción personal, de comunicación y socialización. No por nada es uno de los artículos de mayor consumo. Aquí te revelamos las claves para comprar ropa de calidad y contar con un guardarropa versátil, sin que tu bolsillo se vea severamente afectado.

El estilo

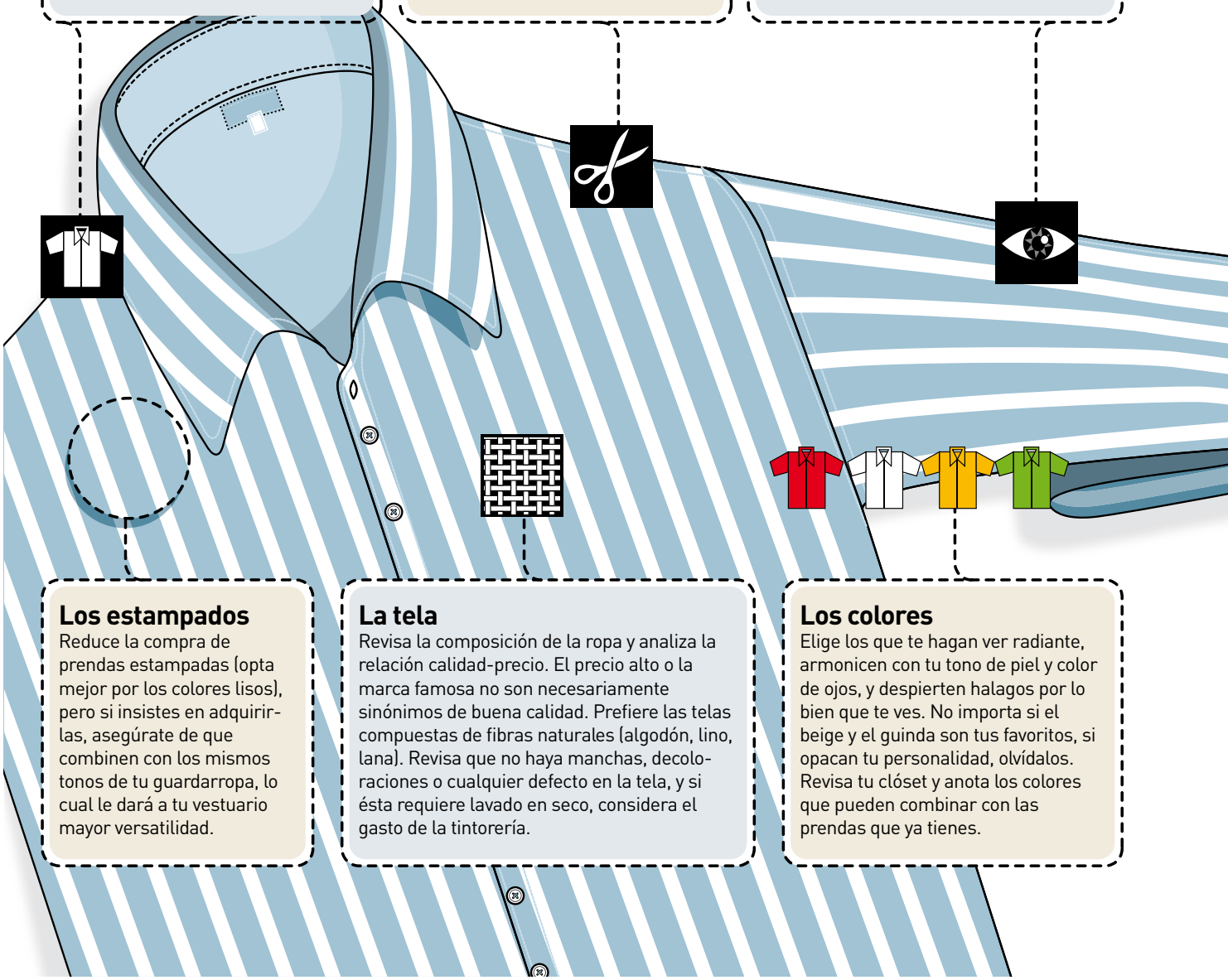
Compra prendas de un mismo estilo que puedas combinar entre sí y vayan de acuerdo con tu ritmo de vida y gusto personal; es decir, si tu estilo es formal, ¿para qué forzarte a seguir varias líneas? Si la mezcla de estilos (clásico, rockero, hippie...) prevalece en tu guardarropa, te será más costoso crear combinaciones.

La moda

Opta por comprar prendas básicas o en cortes clásicos que nunca pasan de moda; "modernízalas" agregando sólo algunos accesorios. Así, mejor descarta la ropa demasiado llamativa o "propositiva": puede resultar muy cara (sobre todo si es de diseñador) y no estar vigente en la siguiente temporada.

Los acabados

Revisa que las costuras sean fuertes y sin fruncidos, que en dobladillos y cierres estén rectas y sin interrupciones; sin hilos sueltos, con botones y broches completos y bien fijos (mejor si hay botones extras); ojales abiertos y bien terminados. Las prendas deben ser simétricas en tamaño y forma e incluir las etiquetas de composición, cuidados y talla correcta.



Los estampados

Reduce la compra de prendas estampadas (opta mejor por los colores lisos), pero si insistes en adquirirlas, asegúrate de que combinen con los mismos tonos de tu guardarropa, lo cual le dará a tu vestuario mayor versatilidad.

La tela

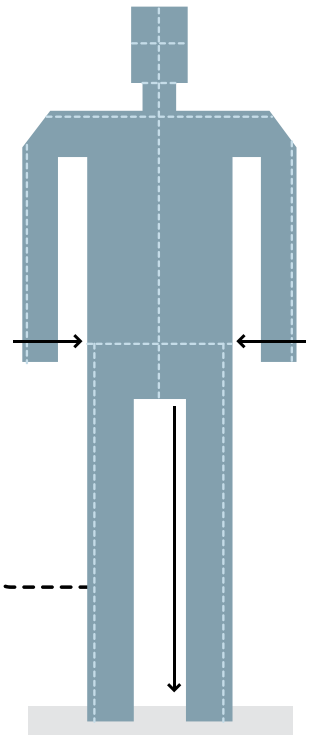
Revisa la composición de la ropa y analiza la relación calidad-precio. El precio alto o la marca famosa no son necesariamente sinónimos de buena calidad. Prefiere las telas compuestas de fibras naturales (algodón, lino, lana). Revisa que no haya manchas, decoloraciones o cualquier defecto en la tela, y si ésta requiere lavado en seco, considera el gasto de la tintorería.

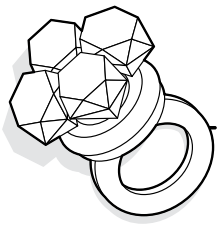
Los colores

Elige los que te hagan ver radiante, armonicen con tu tono de piel y color de ojos, y despierten halagos por lo bien que te ves. No importa si el beige y el guinda son tus favoritos, si opacan tu personalidad, olvídalos. Revisa tu clóset y anota los colores que pueden combinar con las prendas que ya tienes.

El entalle

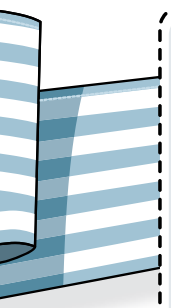
Pruébate la ropa frente a un espejo y analiza con frialdad cómo se te ve. Cerciórate de que no se formen bolsas, arrugas o fruncimientos y de no sentir cualquier clase de incomodidad. El ajuste de la prenda y la caída de la tela deben favorecer tu figura. Fíjate desde un principio en los largos de mangas, pantalones y faldas, o el trabajo de un sastre se convertirá en un gasto imprevisto.





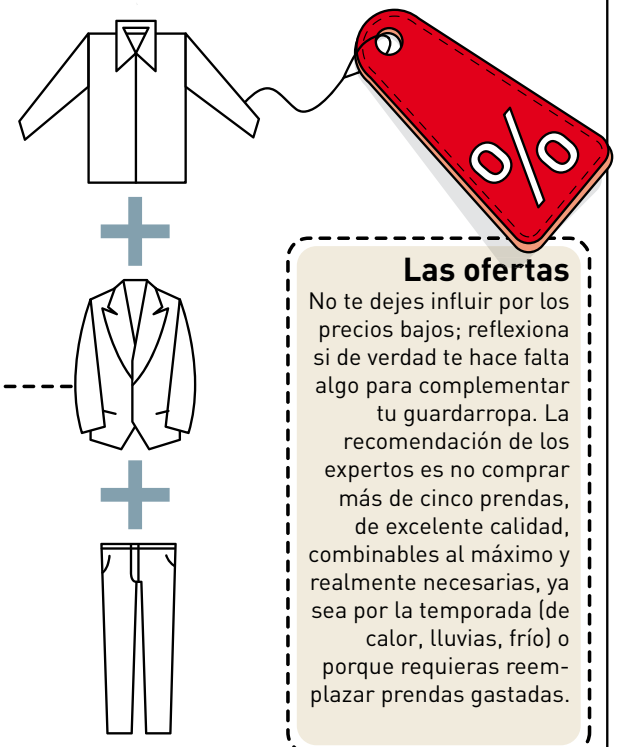
Los accesorios

Son el toque final del vestuario. Elígelos de acuerdo con tu estilo personal y en proporción a tu complexión (en una persona robusta deberán ser más grandes que en el caso de alguien delgado y de estatura baja) para lograr la armonía. Dentro de los accesorios se incluyen: zapatos, bolsos, relojes, cinturones, joyería, bufandas, pañoletas, lentes y mascadas.



La cantidad

Si optas por comprar prendas combinables y no demasiado elaboradas, podrás disfrutar de un "amplio guardarropa" sin necesidad de tener el clóset repleto. Para ellas es suficiente: un vestido sencillo, un par de pantalones rectos, un saco en estilo clásico y un par de faldas para lograr *looks* distintos sólo con cambiar blusas y accesorios. Los hombres pueden hacer maravillas al combinar camisas y corbatas con estos elementos: traje de corte perfecto, dos pantalones rectos y dos sacos clásicos de excelente ajuste.



Las ofertas

No te dejes influir por los precios bajos; reflexiona si de verdad te hace falta algo para complementar tu guardarropa. La recomendación de los expertos es no comprar más de cinco prendas, de excelente calidad, combinables al máximo y realmente necesarias, ya sea por la temporada (de calor, lluvias, frío) o porque requieras reemplazar prendas gastadas.

Código a la vista

Una de las claves para ahorrar al comprar ropa es conservarla en excelentes condiciones y por el mayor tiempo posible (de 4 a 5 años, en promedio). Para ello es importantísimo atender las instrucciones de la etiqueta, que deberá incluir las correspondientes a limpieza y secado, expresadas en la siguiente simbología:

Lavado

- Lavar en agua
- Temperatura máxima
- No centrifugar
- Lavar a mano
- No usar agua
- Usar cloro y blanqueador
- No usar cloro y blanqueador

Lavado en seco

Tintorerías, lavanderías o personal especializado

- Usar cualquier disolvente
- Usar esencias minerales percloroetileno
- Sólo esencias minerales
- Restricción en el uso de agua, temperatura y centrifugado
- No lavar en casa

Secado

- Se puede usar secadora
- No utilizar secadora
- Secar colgado
- Tender sin escurrir
- Secar sobre una superficie plana sin exprimir

Planchado

- Temperatura máxima 200º C
- Temperatura máxima 150º C
- Temperatura máxima 110º C
- No planchar

Fuentes Rossy Garbbez, vicepresidenta de Educación de la Association of Image Consultants International Mexico Chapter • Emmanuele M.M. de Román, directora de Iesmoda, Casa de Francia • *El guardarropa perfecto*, de Susie Faux, Ed. Prentice Hall • Cómo comprar y conservar prendas de vestir, **Profeco**.

Gráfico Oldemar

Rivalidades para el recuerdo: Boeing *vs.* Airbus

Batalla en los cielos

Al subir a un avión, pocos piensan en la marca de la nave que está por transportarlos a su destino y, sin embargo, en los cielos se desarrolla una lucha encarnizada.

A toda acción le corresponde siempre una reacción igual y contraria. La tercera ley de Newton describe a la perfección el funcionamiento de un jet, aunque también puede usarse para explicar la historia de la aviación comercial desde los años 50, cuando aún nadie pensaba en aviones a reacción. Era 1949 y sólo los ingleses De Havilland desarrollaban aeroplanos que, a diferencia de los motores de pistones de los demás, utilizaban turbinas. Douglas Aircraft, la compañía estadunidense más poderosa, seguida de Lockheed y Convair, decidió que no había necesidad de saltar a los jets, pues el mercado evolucionaría gradualmente de los pistones a las turbinas. Boeing Airplane Company, también estadunidense y con amplia experiencia militar, aunque escasa en el terreno comercial, decidió experimentar con los turbojets.

De Havilland no tuvo éxito: en 1954 dos de sus jets Comet, uno de la aerolínea BOAC y otro de South African Airways, se estrellaron sin dejar sobrevivientes, debido a errores de diseño. Los pedidos de nuevos aviones se estancaron. Ni su logro de hacer el primer vuelo trasatlántico comercial de un jet el 30 de septiembre de 1958 consiguió limpiar su nombre. Un mes después, Boeing realizó la misma hazaña en su flamante 707, un jet con más espacio para pasajeros y que aparecía en el mercado casi un año antes que el modelo de su competidor, el DC-8 de Douglas. El 707 se volvió tan popular que desarrolló la infraestructura aeroportuaria (terminales, manejo de equipajes, sistemas de reservaciones y de tráfico aéreo) que conocemos. La lentitud de Douglas tuvo una reacción en las aerolíneas: Boeing se convirtió en líder comercial, y en 1997 absorbió a McDonnell Douglas (antes Douglas Aircraft).

Durante los años 70, Boeing siguió desarrollando aeronaves; al 707 le siguió el 727, del que se fabricaron más de 1,500 unidades. Al poco tiempo comenzó a desarrollar el 737 (que aún se produce), y al terminar la década, otro modelo revolucionó una vez más el vuelo comercial: el 747, con capacidad de hasta 450 pasajeros y rango intercontinental. Sin embargo, tantos viajes a Europa provocaron una reacción.

Airbus Industrie se constituyó como un 'Grupo de interés económico' el 18 de diciembre de 1970 (a partir de una iniciativa gubernamental de Francia, Alemania y el Reino Unido) que buscaba crear un competidor europeo del nivel de Boeing, McDonnell Douglas y Lockheed. Su primer avión, el A300, se desarrolló entre compañías de los tres países y para 1974 ya operaba comercialmente, aunque con poco éxito entre las aerolíneas no europeas. De hecho, Airbus llegó a tener 16 A300 disponibles antes de que alguien los solicitara, algo muy extraño en una industria de fabricación bajo pedido. Sin embargo, el bajo consumo de combustible del avión provocó que Eastern Air Lines ordenara 23 unidades. Luego siguió Pan Am y todos los demás. Para 1981, Airbus había vendido 300 aeroplanos y tenía una lista de espera de 200 para el A300 y de 400 para su recién anunciado A320. Boeing tuvo que reaccionar.

Cuando Airbus lanzó el A320, Boeing preparó el 767, el 757 y un 737 renovado. El sistema fly-by-wire de Airbus (un sistema de control electrónico para la dirección y sustentación de la nave) fue incluido en el 777 de Boeing. Airbus lanzó el A321 para competir contra los nuevos 737. Boeing lanzó un 747 mejorado y Airbus preparó el A380. Boeing lanzó el 787; Airbus preparó el A350. En 2004, Boeing protestó ante la Organización Mundial del Comercio por ciertos subsidios que Airbus recibía de los gobiernos europeos.

Gráfico Roberto Paz

Airbus también protestó porque Boeing recibía subsidios ilegales y ayuda arancelaria a través de contratos militares y de investigación de EU. Cada acción de uno, equivalía a la reacción del otro.

El año 2003 marcó la primera ocasión en que Airbus superó a Boeing en entregas de aviones. Las series de rounds se deciden por muy poco: Boeing recibió más pedidos entre 2006 y 2007, pero Airbus fue líder entre 2001-2005, y en 2008. En los últimos diez años, Airbus ha recibido 6,378 pedidos y entregado 3,606 aviones, mientras que Boeing recibió 6,140 y entregó 4,089. La diferencia es estrechísima, al punto que no puede determinarse un ganador absoluto. Quién sabe. Tal vez eso de que a cada acción le corresponde una reacción igual y contraria es la cruz que les tocó cargar a las dos compañías. Después de todo, ambas le deben sus fortunas a Newton. —*A.R. Sánchez*

→Cielito lindo

En nuestro país, la rivalidad entre **Airbus** y **Boeing** se refleja en dos principales aerolíneas nacionales, cada una con su preferida:

Mexicana

Modelo	Equipos
Airbus A320	29
Airbus A319	20
Airbus A318	10
Boeing 767	2

AeroMexico

Modelo	Equipos
Boeing 737-700	33
Boeing 737-800	6
Boeing 777-200 ER	4
Boeing 767-300 ER	1
Boeing 767-200 ER	3

(**Interjet** tiene una flota de **15 aviones Airbus 320**)

Un **A380** podría permitir el viaje simultáneo de hasta **853** pasajeros en un vuelo con una sola clase.

Un estudio de la Universidad de Massachusetts, en **2002**, colocó a Boeing en el lugar 13 a nivel mundial entre las compañías más contaminantes del aire.

Cifras, cifras y más cifras

Consumo a golpe de vista

5.8

Los millones de pesos que tuvieron que pagar las compañías de seguros en gastos médicos derivados del virus de influenza humana AH1N1.

Fuente Asociación Mexicana de Instituciones de Seguros.

690

Las toneladas de basura que dejaron los turistas en Acapulco durante las vacaciones de Semana Santa.

Fuente *Milenio* Diario

90%

...de la población mexicana se automedica ante cualquier malestar.

61

Los miligramos de colesterol que, en promedio, contienen 100 g de carne de cerdo, lo cual representa el 20 % de la ingesta diaria recomendada en EU.

Fuente carnedecerdomexicana.com.mx

31 por ciento

La proporción en que se ha reducido el contenido de grasa en la carne de cerdo, a lo largo de los últimos 25 años, gracias a la alta tecnología alimentaria.

5.3

horas al día

Es el tiempo que navegan en Internet, en promedio, los adolescentes chinos.

Fuente oncetv-ipn.net

80%

Porcentaje de los medicamentos que se adquieren sin receta médica (ojo, incluye los de venta libre).

Los más vendidos de esta forma: analgésicos (37%), antigripales (33%) y antiinflamatorios no esteroideos (21%).

Fuente Federación Mexicana de Otorrinolaringología y Cirugía de Cabeza y Cuello, A.C.

6

veces menos

La duración de energía de una pila pirata en comparación con una pila con tecnología de punta.

Fuente Asociación Mexicana de Pilas

11.7

*Los kilómetros por litro de gasolina que suponen el rendimiento promedio actual de los autos estadunidenses.

Fuente bbc.co.uk

de 3 a 4 horas

Tiempo recomendable entre la cena y el momento de ir a dormir, para que el hígado pueda hacer su metabolismo de forma más adecuada.

Fuente Fundación Mexicana para la Salud Hepática

59%

De los programas de cómputo en México son piratas.

Fuente Business Software Aliance

Las 500 mejores películas de la historia

Al menos eso creyó enlistar la revista *Empire* a finales del año pasado. He aquí la lista (ámala u ódiala) de los primeros 10 lugares:

1. *Jaws* **(Tiburón).** Steven Spielberg, 1975.
2. *Apocalypse Now.* Francis Ford Coppola, 1979.
3. *Fight Club* **(El club de la pelea).** David Fincher, 1999.
4. *The Godfather* **(El padrino).** Francis Ford Coppola, 1972.
5. *Goodfellas* **(Buenos muchachos),** Martin Scorsese, 1990.
6. *Pulp Fiction* **(Tiempos violentos).** Quentin Tarantino, 1994.
7. *The Shawshank Redemption* **(Sueño de fuga).** Frank Darabont, 1994.
8. *Raiders of the Lost Ark* **(En busca del arca perdida).** Steven Spielberg, 1981
9. *Singin' in the Rain* **(Cantando bajo la lluvia).** Stanley Donen and Gene Kelly, 1952.
10. *Star Wars V: The Empire Strikes Back* **(El imperio contraataca).** Irvin Kershner, 1980.

→El resto, si crees que vale la pena, en empireonline.com

15

Son los kilómetros por litro de gasolina que los autos fabricados en EU deberán alcanzar para el año 2016, según anunció Barak Obama al presentar un plan nacional para controlar el gasto de combustible y emisión de gases contaminantes. *

El auto del futuro será una ensalada tecnológica

Alardes y esperanzas ECOLÓGICAS (segunda parte)

Los avances tecnológicos para prevenir que el planeta continúe deteriorándose van más allá de presentar proyectos de autos de bajo consumo. Uno de los mayores retos de la humanidad es desplazar a la gasolina como el combustible preponderante. En la industria automotriz le echan imaginación al asunto.

Gráfico María José Flores

Prácticamente ningún integrante de la comunidad científica mundial pone en duda que estamos experimentando un cambio sin precedentes en el clima de nuestro planeta. Existe tal cantidad de evidencia científica que le atribuye este fenómeno a los gases que causan el efecto invernadero, en particular los generados por el uso de combustibles fósiles, que sería ridículo pensar que nosotros somos simplemente ingenuos espectadores.

Existe una fuerte conciencia en todos nosotros sobre el cambio climático, pero contrasta significativamente a la hora de tener que recurrir a medidas concretas y personales para combatirlo; sobre todo cuando esto nos exije pagar más por usar combustibles menos contaminantes.

También está el hecho poco conocido de que los autos emiten apenas el 11% de las emisiones de CO_2 que se producen en todo el mundo, aun cuando existen al menos 600 millones de automóviles.

La carrera por sustituir a los combustibles fósiles comienza a ser urgente: según los últimos reportes de los especialistas, es muy probable que el petróleo se acabe antes del 2050. De ahí la importancia de que nos ocupemos como consumidores en conocer más sobre las ventajas que ofrecen para nosotros cada una de estas nuevas tecnologías y cómo podemos presionar a las armadoras para que hagan productos que satisfagan todas nuestras necesidades de transporte. El verdadero auto del futuro es aquel que sea construido por una armadora que nos brinde la posibilidad de decidir desde el tipo de motor, los colores interiores y exteriores, hasta el combustible ecológico y ahorrador que mejor nos plazca. Ese es el verdadero futuro del automóvil. —*Juan Carlos Lavín*

Los caminos a seguir

Con tantas opciones de promesas verdes en el mercado, es difícil tanto para armadoras como para consumidores elegir la tecnología definitiva que ofrezca una opción ecológica pero que al mismo tiempo sea financieramente viable. Estas son las principales.

→Híbridos

Las mecánicas actuales de gasolina combinadas con propulsores eléctricos es lo que mejor se vende en los mercados de las naciones desarrolladas. Aunque todos los expertos coinciden en que no se trata de una solución a largo plazo, porque no resuelve nuestra dependencia del petróleo, sí dará paso al desarrollo de pilas más eficientes y menos contaminantes para los vehículos 100% eléctricos del mañana.

→Híbridos diésel

Al igual que los híbridos "normales", éstos combinan un motor de combustión interna, en este caso un propulsor turbodiesel, y otro eléctrico que ayuda a reducir el consumo e impulsa el auto a bajas velocidades sin contaminar. Son una opción más ecológica y ofrecen mejor rendimiento que los híbridos a gasolina, pero siguen consumiendo combustibles fósiles. Peugeot lanzará su 308 Hybridiesel en 2010 y Volkswagen prepara un Golf con la misma tecnología. Ambos serán vendidos únicamente en Europa.

→Biocombustibles de segunda generación

Ante el fracaso de los biocombustibles primarios como el etanol (aquellos que se producen a partir del maíz o la caña de azúcar), debido a su inviabilidad ecológica y social, ha llegado una segunda generación inspirada en los principios del reciclaje.

Otra variante de biocombustibles es el biodiesel, que se obtiene a partir de aceites vegetales o grasas animales usados; se trata de los desechos de restaurantes que mediante procesos industriales de esterificación y transesterificación se pueden convertir en sustitutos totales o parciales del diésel obtenido del petróleo. El biodiesel tiene la ventaja de que no emite azufre, es biodegradable y se puede usar en los motores a diésel sin hacer adaptaciones mayores. Además, su proceso de fabricación es tan sencillo que incluso se podría producir de forma casera.

→Automóviles eléctricos

Después de varios intentos fallidos a lo largo de 20 años, al parecer los autos eléctricos podrían convertirse en una opción viable. El avance más significativo en esta área fue el desarrollo de las baterías de ión-litio. El problema más común con los primeros vehículos eléctricos era que sus baterías de níquel ocupaban mucho espacio, eran poco confiables y caras. La nueva generación de baterías son más compactas, permiten recorrer hasta 200 kilómetros sin recargarlas y su periodo de vida útil puede llegar hasta los 100 mil kilómetros.

Su mayor desventaja es que hay que cargar sus baterías con electricidad producida por métodos convencionales. Es decir, plantas industriales que queman gas natural, carbón mineral o derivados del petróleo para generar la energía eléctrica. Esto se puede resolver con mayores inversiones en tecnologías generadoras de energías renovables como la solar o la eólica, sólo así la mayoría de los trayectos se podrán hacer con emisiones cero.

→Hidrógeno

Los automóviles impulsados por hidrógeno parecen ser la última sensación y el júbilo es justificado. Funcionan gracias a celdas de combustible que generan electricidad al mezclar el hidrógeno que contiene el depósito de combustible con el oxígeno del aire para impulsar un motor eléctrico. El hidrógeno produce más energía por unidad de volumen que cualquier otro combustible y el único residuo que genera es vapor de agua. Gracias a estas ventajas, actualmente casi todos los grandes fabricantes de Europa y Japón (Honda, BMW, Nissan, Toyota y Mercedes-Benz) están trabajando en nuevos modelos que incluyen motores de hidrógeno. El problema es que, al igual que en el caso de la electricidad, todavía no se vislumbra un método industrial eficiente, barato y limpio para producir el hidrógeno.

El hombre que cree

Como editor de la revista especializada *Autoplus*, Héctor Ocampo ha manejado prácticamente todas las ofertas automotrices de carácter alternativo. Y cree que el futuro de los autos ecológicos es prometedor.

→ ¿Son los autos ecológicos la solución ante el calentamiento global?

Si bien la creencia popular es que los autos son los grandes culpables del calentamiento global, y por ende del cambio climático, una de las realidades más impactantes a las que me he enfrentado desmiente por completo esta idea. Los vehículos son tan sólo responsables del 11% de las emisiones de CO2, uno de los gases responsables del efecto invernadero. Los autos han sido siempre símbolo de progreso, modernidad y apuesta tecnológica, literalmente un motor del cambio y como tal, la urgencia por reducir las emisiones contaminantes y la búsqueda por independizarnos de los combustibles fósiles, tienen en los automóviles el ejercicio perfecto.

→ ¿Qué alternativa luce más viable?

Los eléctricos comienzan a colocarse como el paso siguiente, pero aún no se resuelven temas como la autonomía suficiente con una recarga, que se reduzcan los tiempos de conexión al enchufe de 4 horas a 15 minutos y que demuestren su confiabilidad a un precio accesible; además, deben ir apoyados por una generación de energía libre de emisiones de CO2, si no sólo transferimos el problema a otro sector.

→ La solución real parece lejana...

El largo plazo reúne combustibles sintéticos, desarrollados de desperdicios orgánicos junto con fuentes de energía como el hidrógeno, pero está todavía lejos que estos combustibles entreguen la misma densidad de potencia que la gasolina o el diésel, que se produzcan en las cantidades suficientes y que su precio y producción sean adecuados y se realice con fuentes renovables.

→ ¿Son utópicas las tecnologías verdes?

Suena fascinante, pero las cosas no están nada sencillas. No hay, en estos momentos, una tecnología que parezca ser capaz de dominar sobre el resto, por lo menos no durante los próximos 20 años, aunque al ritmo en que la tecnología avanza, hace un par de años los eléctricos lucían muy lejos, ahora esperamos que el primero sea lanzado en menos de 12 meses. Todo parece indicar que las siguientes décadas serán una inimaginable convivencia de soluciones limpias o verdes. La gran ventaja la tendremos todos, quienes seremos capaces de optar por aquella tecnología que satisfaga nuestras necesidades a un buen precio y con la conciencia tranquila de que estamos cuidando nuestra casa.

Cómo cuidar tus (meses sin) intereses

“¿Me fía una pantalla plana?”

Si no utilizas tu tarjeta de crédito comercial de manera **inteligente**, lo próximo que estrenarás será una **deuda interminable**. Ante las dudas, acude a **Profeco**.

Foto Archivo

La chica, estoica, repite por enésima vez las mismas frases: “Buenas tardes. ¿Ya cuenta con su tarjeta de crédito Wal-Mart? Con ella obtendrá...” Existen muchos trabajos ingratos, pero éste, al parecer, no es uno de ellos: el crédito al consumo que ofrecen los establecimientos comerciales se incrementó más de 200% del año 2000 al 2008. Es decir, existen millones de consumidores que sí se detienen a escuchar a la chica, que tramitan su tarjeta de crédito y que gastan miles de millones de pesos con sus plásticos.

Hoy sí fío, mañana... también

Liverpool, El Palacio de Hierro, Sears, C & A Modas, Sanborn’s, Coppel y Mixup, son algunos de los establecimientos que ofrecen tarjetas de crédito financiadas por ellos mismos. Los beneficios que ofrecen pueden ser realmente interesantes: compras a meses sin intereses, disposición de efectivo, programa de puntos, monedero electrónico, descuentos, promociones, rifas y sorteos, entre otros. La versión moderna y mejorada del “pedir fiado”. El mecanismo es similar al del crédito bancario: a cambio de todos los servicios mencionados, el consumidor paga una comisión por apertura, un determinado interés por el monto financiado y en caso de no cubrir el pago mínimo requerido pagará intereses moratorios. Aquí debes tener cuidado. Muchos consumidores han comprendido, demasiado tarde, que pagar sólo el monto mínimo indicado en su estado de cuenta es demasiado cómodo para ser bueno. Y es que los intereses que cobran algunas tiendas llegan a alcanzar más del 50 y hasta el 99% de CAT. He aquí el primer punto a considerar: el Costo Anual Total (CAT), que son todos los cargos inherentes a un financiamiento, como intereses, comisiones y cargos adicionales, es decir, lo que realmente terminarás por pagar por el crédito. Sin duda, comparar el CAT de las distintas opciones de crédito comercial que hay en el mercado, te ayudará a tomar mejores decisiones de compra.

¿Meses sin intereses?

Establecimiento / Costos y tasas	C & A Modas %	Liverpool %	Palacio de Hierro %	Sanborn’s %	Sears %	Coppel %	Mixup %
Tasa de interés mensual	5.9	4.0	3.9	3.8	3.9	2.3	3.5
Tasa de interés anual	71.0	48.2	46.6	45.8	47.2	28.1	41.9
Costo Anual Total **(CAT)**	99.3	51.6	58.0	56.7	58.9	32.0	56.2

Fuente Dirección General de Estudios sobre Consumo, Profeco. Información al 6 de abril de 2009

¿A quién acudir?

Los establecimientos que ofrecen tarjetas de crédito comerciales no pertenecen al sistema financiero, por lo que no están bajo control de las autoridades en la materia. Por eso, si tienes problemas con tu plástico comercial, acude a **Profeco**. No se trata sólo de recibir tus quejas, también buscamos evitarte calvarios con información y herramientas que están a tu completa disposición. Por ejemplo, al solicitar y utilizar una tarjeta de crédito comercial te recomendamos:

* **Informarte** sobre la periodicidad de pago, la tasa de interés, los costos por apertura, comisiones, anualidades y penalizaciones por rezago de pagos.

*__Usar racionalmente__ tu tarjeta: toma en cuenta tu presupuesto y utiliza el crédito que puedes pagar sin afectar tu economía

*__Aprovechar las promociones__ y descuentos para comprar sólo lo necesario.

*__Pagar el total__ de tu adeudo antes del cierre mensual.

En profeco.gob.mx, puedes encontrar:

***Calculadora.** La manera más rápida para determinar el CAT de ese crédito a pagos fijos que te ofrecen.

***Quién es Quién en Crédito a pagos Fijos.** Monitoreamos las condiciones de crédito que ofrecen establecimientos comerciales de 21 ciudades del país.

Llama al Teléfono del Consumidor: 5568 8722 desde el D.F. y 01 800 468 8722 desde cualquier otra parte del país.

TEST DEL CONSUMO INTELIGENTE # 3

¿Qué tan crítico eres como consumidor?

Toca el turno a nuestro tercer examen sobre los siete pasos del Consumo Inteligente. A estas alturas ya deberías haberlos casi memorizado, pero aquí te van de nuevo: consumo consciente, informado, crítico, saludable, sustentable, solidario y activo. En efecto, ahora el test a resolver trata del consumo crítico. Elige una de las opciones múltiples de respuesta para las preguntas. ¿Qué obtendrás? Una revelación sobre la importancia que le das al Consumo Inteligente, tal cual. Toma un papel y responde, que se trata de algo crítico para tus hábitos de consumo.

1 ¿Con cuál de estas frases que pretenden definir el concepto de publicidad te sientes más identificado?
a. "La verdad bien dicha", aunque me tachen de romántico. Tal cual, es el eslógan de una agencia de publicidad de larga historia.
b. "La mayor forma de arte del siglo XX", como dijo Marshall MacLuhan, aquel teórico de la comunicación.
c. "Esas escenas cuya única función es entretenerme la pupila mientras se reanuda mi serie de TV favorita."

2 Cuando te topas con un anuncio de TV en el que utilizan la imagen de alguien sexy que no tiene nada que ver con el producto publicitado, ¿cómo reaccionas?
a. Aunque nunca está de más un taco de ojo, tiendo a demeritar esa publicidad, pues no se me escapa que se trata de una treta.
b. Bueno, el sexo vende, ¿no? Lo tomo con resignación.
c. Como todo animal mamífero reacciona, y no me hagan entrar en detalles.

3 ¿Te consideras sensible o afín a esa avalancha de publicidad que intenta vender "estilo de vida" (cosas como lujo, sofisticación, posición social)?
a. No demasiado, por una razón: sólo me interesa mi estilo de vida, no el dictado de una aspiración genérica, para todo mundo.
b. Depende. Tengo mis puntos flacos: sé que seré más feliz cuando tenga alguno de esos relojes suizos tan caros.
c. Ustedes mencionan cualquier buen estilo, y yo diré "soy fan".

4 ¿Qué opinas de la llamada "publicidad híperpersonalizada", como la que insertan en tu pantalla de correo electrónico y cuyos mensajes los dicta tu perfil de usuario y tus prefenencias?
a. Aunque sea legítima, me preocupa que en algún momento sobrepase los límites, pues "inundan" mi ámbito privado.
b. Me incomoda un poco, pero en una de ésas me presentan un producto de verdad interesante, ¿no?
c. No opino nada. Son sólo manchas en mi visión y nada más.

5 ¿Qué es para ti un "producto milagro"?
a. Un producto al que, con tal de vender, le otorgan cualidades maravillosas o exageradas, alejadas de lo que sensatamente uno puede esperar de tal producto. Como consumidor, los desapruebo.
b. Un ejemplo: esa crema que, según un anuncio, te rejuvenece con tres aplicaciones. No me importa que existan: tontos los que creen en milagros.
c. No estoy seguro, pero creo que tiene que ver con la "sabiduría de nuestros ancestros curanderos".

6 ¿Qué sientes cuando descubres que alguien criticó tus zapatos porque son "taaaan de la temporada pasada"?
a. Me causa gracia. Son mis zapatos, me gustan y punto.
b. No le doy demasiada importancia. Aunque ya no puedo mirar mis zapatos de la misma forma (¿en serio son de la temporada pasada?)
c. Hola, depresión.

7 ¿Qué ocasiona en ti la presencia cada vez más amplia de los mensajes publicitarios, incluso la publicidad disfrazada (como esas planas que parecen artículos de periódico o ligas a páginas que parecen noticias pero en realidad son anuncios)?
a. No me chupo el dedo: la publicidad es un gran negocio que siempre busca nuevas formas de "impactar" al público, pero como consumidor esto se me presenta como una oportunidad de afinar mi capacidad de discernimiento.
b. Puedo llegarme a sentir aturdido, pero no vale la pena reflexionar sobre el asunto.
c. ¿Hay algún mensaje subliminal en esa pregunta?

8 ¿Crees que consumir mucho y de forma constante te hace ver mejor?
a. Si mi autoestima dependiera de imágenes de éxito social, estaría en el hoyo.
b. Depende del círculo social en el que me mueva. Ante ciertas personas, definitivamente debo consumir para competir.
c. No hay placer más grande que ver a mi vecino retorcerse de envidia.

9 ¿Realizas compras por impulso?
a. Me engañaría si dijera que nunca he comprado algo por comprarlo, pero me doy cuenta de que en muchos sentidos me conviene analizar antes de comprar.
b. Consumir por consumir a veces me da placer. Lo malo es que luego me arrepiento.
c. Sólo si no he llegado al límite de mi tarjeta de crédito.

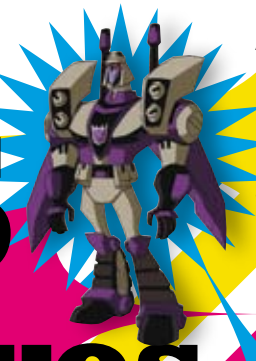
10 ¿Crees que la publicidad te manipula?
a. No. Si alguien me manipuló, es porque dejé que lo hiciera.
b. La publicidad es una de esas cosas más grandes que cualquier individuo y que nos atrapa sin remedio.
c. ¡Ah, la felicidad de la inconciencia!

CLAVES DE RESPUESTA

→Mayoría de respuestas **a**: eres un consumidor crítico. Otra manera de decirlo: sabes valorarte.
→Mayoría de respuestas **b**: estás alerta, pero te gana la apatía o el desánimo.
→Mayoría de respuestas **c**: si en verdad creíste que alguna de estas respuestas era la mejor, nos preocupas.

Los Transformers cumplen 25 años

Más de lo que ves



Antes de que identificaras a los **Transformers** con dos películas millonarias donde **robots gigantes** se dan tremendas palizas y causan **destrucciones** masivas por millones de dólares, seguramente **recuerdas** una caricatura en **la televisión** con una peculiar cancioncita.

Foto Cortesía UIP

¿Cómo olvidar el sonido característico que hacen los Transformers al convertirse de robots a vehículos? Desgraciadamente, no podemos escribir la onomatopeya aquí, porque no encontramos nada que lo pueda representar en lenguaje escrito, pero si ya está en tu cabeza, sabes exactamente de lo que hablamos.

En 1984, la marca estadunidense de juguetes Hasbro, le compró a su contraparte japonesa, Takara, los derechos de las líneas Diaclone y Micro Change, que eran básicamente robots cuyas piezas se podían mover para ser convertidos en autos, con el fin de comercializarlos en occidente bajo una sola marca.

Hasbro no lanzó únicamente la línea de Transformers: los artistas Jim Shooter y Bob Budiansky, que entonces trabajaban como parte del grupo de creativos de Marvel Comics, se encargaron de crear personajes, sus perfiles y una historia básica: En el planeta Cybertron, las razas mecánicas de los Autobots (robots buenos) están en constante enfrentamiento con sus archienemigos Decepticons (robots malvados); los líderes de ambas razas, con su respectivo grupo de máquinas de confianza, llegan a la Tierra en donde continuarán su eterna batalla robótica.

Así, ese año la primera línea de juguetes Transformers, que constaba de 21 figuras, vio la luz pública en el lado occidental de nuestro planeta; la aparición de una serie animada y una serie de comics editados por Marvel captó la atención de los pequeños y, por supuesto, las ganas de obtener una figura. La serie de televisión duró cuatro temporadas con un total de 98 episodios. El éxito de ésta fue tal que en 1986 se lanzó la película animada *Transformers: The Movie,* cuya acción se ubicaba en 2005 y que como anécdota, fue el último filme en el que participó el cineasta Orson Welles (prestando su voz).

En 1992, con el fin de lanzar otra línea de juguetes, se retransmitió la serie de televisión, esta vez con el título agregado de *Generation 2.* Su única aportación fue era que la entrada del programa tenía gráficos por computadora.

No bastan los vehículos

Aunque ya en la primera generación hubo líneas como Dinobots y Constructicons, en 1995 se lanzó al aire la serie animada *Transformers: Beast Wars,* hecha totalmente en animación por computadora y en donde (adivinaron, los robots ahora se convierten en animales) los Autobots y Decepticons le han cedido su lugar a los Maximals y Predacons. El año siguiente salió la nueva línea de juguetes para

apoyar a dicha serie (¿o viceversa?). En 1999 surgió una nueva serie, llamada *Beast Machines,* secuela de la anterior y reconocida como la mejor lograda narrativamente de todas las series de los Transformers. No así los muñecos, recordados por no tener nada qué ver con sus contrapartes de la serie televisiva.

Transformers: Robots in Disguise fue una serie de televisión japonesa que se transmitió en los Estados Unidos del 2000 al 2002; no tenía lazos con la continuidad anterior de las distintas series y por supuesto, también venía con su línea de juguetes. Después de esto, otras tres nuevas series de origen japonés, las cuales forman The Unicron Trilogy, se realizaron de 2002 a 2006; entre las tres suman cerca de 150 capítulos y su historia no tiene ligas con ninguna serie anterior.

La película

En el 2007, *Transformers,* la película dirigida por Michael Bay y protagonizada por Shia Lebouf y Megan Fox, además de un extenso reparto de imágenes generadas por computadora de muchos de los personajes originales de la línea de juguetes ochenteros, logró un éxito sorprendente en todo el mundo, ya que con un presupuesto de 151 millones de dólares, generó más de 708 millones de dólares sólo por taquilla. El nuevo enfrentamiento entre Optimus Prime y Megatron vino con el lanzamiento de una nueva línea de juguetes, una nueva serie animada, *Transformers Animated* y, por supuesto, la secuela que veremos por estos días, *Transformers 2: La venganza de los caídos,* que promete el doble de robots de los que aparecieron en la primer cinta. Esto, claro, vendrá acompañada de una extensa línea de figuras.

Transformers en México

De acuerdo con Napoleón Gómez Luna, coleccionista de Transformers (tiene cerca de mil figuras), en nuestro país las figuras originales fueron distribuidas por la extinta IGA, ("Juguetes con vida"). "Los juguetes debieron llegar entre noviembre de 1984 y medidados del 85", dice Gómez Luna. IGA distribuyó un 80% de las figuras hasta que cesó a principios de 1986. Sin embargo, se siguieron importando algunas figuras. Fue hasta principios de los años 90 cuando Hasbro se expandió y abrió oficinas regionales en el mundo para encargarse de la distribución de sus juguetes. Desde que salió a la venta la Generación 2, y desde entonces, Hasbro se hizo cargo.

En el 2007, *Transformers,* película dirigida por Michael Bay, logró un éxito sorprendente en todo el mundo, al generar más de 708 millones de dólares en taquilla.

Finalmente, añade Gómez Luna: "Durante diez años, Hasbro no subió el precio de sus figuras, aquí variaba de acuerdo con el tipo de cambio del dólar; sin embargo tocaron unos meses sin incremento, en los que incluso era más barato adquirir las figuras aquí que en Estados Unidos. Pero, finalmente, Hasbro EU incrementó el precio de sus juguetes y éste se vio reflejado aquí desde abril; las tiendas subieron el precio de todas las figuras que tenían en stock; y no sólo de las nuevas, como ocurrió en el resto del mundo".

Desde aquel lejano 1984, los Transformers siguen ejerciendo fascinación, tal vez sea por el hecho de tener dos juguetes en uno, o porque sus aventuras, a pesar de lo complicado de algunas tramas, representan la lucha del bien contra el mal; lo cierto es que seguirán atrayendo a los coleccionistas consagrados que vivieron los primeros días de las figuras de acción y la caricatura, así como a jóvenes compradores impresionados por los efectos de las películas. Todo esto 25 años después de, no sólo revivir, sino transformar un juguete en una enrome franquicia multimillonaria. *—Jaime O. Fuentes*

Es un coche, es un robot, es un coleccionable

Napoleón Gómez Luna tiene 24 años de edad, apenas un año menos que los Transformers, y este médico general lleva prácticamente toda su vida coleccionando las figuras. Conoce su experiencia y sus tips para evitar el desfalco en caso de que quieras iniciar tu propia colección.

¿Cuándo conociste a Transformers?
Desde que tengo uso de razón. Durante un viaje que hice con mi familia a Estados Unidos en 1985, después de ver la serie mis padres notaron que no me despegaba de las figuras de mi primo. Semanas más tarde me compraron mi primer robot. Tenía menos de 2 años.

¿En qué momento decidiste que te volverías coleccionista?
Como todo niño, compraba mis juguetes en cumpleaños o en Navidad, pero a partir de 1996, cuando inicié la línea de Beast Wars, decidí comenzar a coleccionar de manera seria; es decir, tratando de completar una línea y de conservar empaques originales.

¿Cuánto tiempo le dedicas a tu colección?
Quizás una hora diaria, visito mi portal favorito (tfw2005.com) para estar al tanto de las noticias más recientes, y charlo un rato en los foros de discusión del mismo.

¿Puedes dar un porcentaje estimado de cuánto inviertes en tu colección?
Entre 3,000 y 4,000 pesos mensuales. En este gasto hay que considerar un 30 o 40% de costos de envío e incluso de impuestos aduanales.

¿Qué proceso sigues para adquirir una figura?
Procuro ordenar las figuras en preventa en tiendas en línea de Estados Unidos y Japón, principalmente. A veces me dirijo a las tiendas de autoservicio para ver si llegó algo nuevo; me ha tocado que llegan figuras antes que en EU o que nunca llegan allá. Si quiero una figura más antigua, la busco entre conocidos alrededor del mundo o en sitios de subastas como eBay. En ocasiones compro figuras con amigos para repartir costos de envío y de esta manera ahorrar un poco.

¿Qué figura te ha costado más?
Nunca he ido tras las figuras más raras, que suelen costar entre 300 y 1,500 dólares, dependiendo del personaje. Creo que la figura más cara que he comprado es un Brave Maximus coreano, del 2003, reedición del Transformer más grande del 87, Fortress Maximus. Si no recuerdo mal, pagué poco más de 2,000 pesos. Actualmente esa figura se cotiza arriba de los 300 dólares, así que fue una buena inversión.

QUÉ HACER SI TE CONDICIONAN UNA...

DEVOLUCIÓN

Por desgracia, hemos detectado que se está extendiendo la práctica de condicionar de cualquier manera la devolución de artículos defectuosos. La ley no conoce de condicionamientos. Es clara y existe para defender tus derechos. Conócela.

Foto Archivo

Aunque odiemos la idea, siempre existe la posibilidad: después de adquirir un producto podemos encontrarle algún defecto que, ante la emoción de la compra, no logramos observar en la tienda. Sin embargo, es probable que a la hora de intentar hacer la devolución no siempre obtengamos la respuesta que esperamos. Pero tenemos buenas noticias para ti: la ley te protege contra cualquier abuso.

Ahorraste durante meses para comprar ese *gadget* que tanto te presumieron tus amigos. Tomaste el dinero guardado, fuiste a la tienda, pagaste el producto, lo llevaste a tu casa y ahí te percataste de que el carísimo aparatito simplemente no prendía. Después de pasar cinco minutos de rabia y frustración, decides regresar a la tienda para quejarte.

¿Cuáles son tus derechos en caso de que el proveedor quiera condicionarte la devolución?

1 Si todavía quieres el producto, debes saber que como consumidor tienes derecho a que te cambien el artículo defectuoso que compraste por uno que se encuentre en buen estado. Exígelo.

2 Es importante que sepas que, en caso de que ya no quieras el producto, la ley establece que puedes pedir la devolución de tu dinero.

3 Además de la devolución, también tienes derecho a una bonificación no menor al 20% del precio pagado, en los siguientes casos:

→Cuando el **contenido neto** del producto que compraste o la cantidad que te entregaron sea menor a la indicada en el envase, recipiente, empaque o cuando se utilicen instrumentos de medición que no cumplen con las disposiciones normativas.

→Si el producto **no corresponde a la calidad,** marca o especificaciones y demás elementos sustanciales bajo los cuales se hayan ofrecido.

→Si el producto que te repararon no queda en el **estado adecuado** para que lo uses, dentro del plazo estipulado en la garantía que incluía el producto.

4 Existen proveedores que, en lugar de devolverte tu dinero, te ofrecerán vales o un monedero electrónico para comprar cualquier otro artículo de la tienda. Si este es el caso, recuérdale al proveedor que éste es un condicionamiento de compra y que la ley te da el derecho a tener tu dinero de vuelta,

5 Si te dicen que de no aceptar los vales o los monederos electrónicos debes hacer la reclamación directamente con el fabricante, menciónales que la ley establece que ésta puede hacerse indistintamente al vendedor o al fabricante.

6 Nunca estará de más advertírtelo: debes contar con una factura para exigir devoluciones o reposiciones. Además, procura siempre comprar artículos con garantía; todo es más fácil si el papelito habla.

7 Si continúan condicionándote la devolución del producto, llama al Teléfono del Consumidor: en él te dirán en dónde se encuentra la delegación **Profeco** más cercana a tu domicilio o trabajo y te informarán sobre los pasos a seguir para presentar tu queja. Marca el 5568 8722 (si vives en el DF y zona metropolitana) o 01800 468 8722 (resto del país).

"Los consumidores tendrán derecho a su elección, a la reposición del producto o a la devolución de la cantidad pagada".
→**Artículo 92 de la Ley Federal de Protección al Consumidor.**

Análisis de publicidad

CONSUMO CRÍTICO

EL VERDADERO EFECTO AXE

¿Alguna vez te has sentido incómodo con la publicidad de AXE, la marca de desodorantes? Quizás no estás exagerando.

Dice la antropóloga Mary Douglas, experta en el tema de consumismo: "Si bien el sujeto común no supone ser un retrasado mental, víctima fácil de las trampas publicitarias, el tema empieza a tornarse peliagudo cuando acepta que otros sí pueden serlo". Entonces, ¿por qué ellos sí y él no?

La verdad es que a nadie le gusta la idea de que sus elecciones como consumidor estén fuera de control. En consecuencia, nos dedicamos a ver la paja en el ojo ajeno. Sin embargo, la tarea de convertirnos en consumidores responsables implica aceptar que la complejidad en el uso de los significados culturales, aplicados a la publicidad, tiene alcances que con frecuencia nos rebasan.

Tomemos las campañas de AXE. En apariencia, el mensaje es tan simple y directo que no pareciera ocultar "trampa" alguna. Un desodorante masculino de olor tan atractivo, que genera un magnetismo irresistible. Las imágenes de mujeres pegadas como moscas a un frasco de la marca o de oleadas de féminas recorriendo el mundo para lanzarse al encuentro del hombre que usa el producto, son obvias exageraciones que parten del ya muy conocido recurso de atribuir a un producto cualidades que no tiene.

El consumidor ya conoce el truco y no está dispuesto a dejarse engatusar. Sólo comprará AXE si el olor le agrada y el costo le conviene. Entonces... baja la guardia. Pero lo evidente no le permite ver la maquinaria interna que se ha puesto en marcha adentro de su cabeza, a partir de otros elementos que tendrán un gran peso cuando esté frente al anaquel del súper.

Analicemos los siguientes comerciales:

En *Caveman* (son producciones realizadas por agencias globales), un cavernícola es bañado por un géiser (el efecto AXE) y este toque es el inicio de su transformación. Adopta un nuevo *look,* se monta en un bisonte y al ajustar la hebilla de su cinturón, todas las mujeres lo siguen, haciendo a un lado a los varones de la tribu.

Mariano Salinas, psicólogo social y director del Instituto de Apoyo Emocional, señala la forma en que estas imágenes vinculan la marca con los valores y deseos de los individuos modernos, aparentando ser un elemento de apoyo. "Por ejemplo, la sofisticación y el poder económico que definen el éxito y la popularidad están representados por la imagen y la posesión de un vehículo. El cavernícola reafirma su seguridad a través de su genitalidad". Así, en lo que se llama efecto contagio, el efecto AXE arribistamente se instala junto a los símbolos de lo aspiracional.

En el caso de *Dark Temptation: Chocolate Man,* se juega con elementos más oscuros que apelan al deseo. De entrada, el chocolate tiene que ver con cuestiones eróticas y de placer. "Pero además en todo el comercial se alude constantemente a fantasías sexuales", dice Salinas. "Se sugieren relaciones íntimas en sitios públicos como el parque, sexo con dos o más chicas, con la enfermera o mostrándose ante mujeres cautivas".

Un aspecto ineludible en las campañas de AXE es que presentan una deplorable imagen de la mujer. Aquí ya no son objetos de deseo, sino meros artículos que sirven para medir la virilidad de los hombres. Desde la perspectiva de AXE son seres de instintos descontrolados, que sólo andan a la búsqueda de sexo. ¿Misoginia?, ¿machismo?, ¿devaluación de la persona? En una sociedad donde esos aspectos están tan presentes, que un producto comercial los use en su beneficio y, de paso, contribuya a reforzarlos, no es un asunto menor.

Así que no será el olor ni el costo, sino las ideas de éxito social y trasgresión sexual las que acabarán definiendo la compra en la mayoría de los casos. Ese es el verdadero efecto AXE. *—Maricruz Pineda Sánchez*

No hay problema, es sólo una analogía: publicista

"AXE cumple la función para la que fue creado: oler bien. Racionalmente, oler bien está muy unido a la atracción sexual. En los comerciales se exageran los atributos del producto al grado del absurdo, para lograr un buen momento de ingenio y humor.

No considero que sea violento porque son puras analogías (como *El flautista de Hamelin*) y exageraciones: todo dentro del terreno de la imaginación.

Francesco Alberoni en *El Erotismo,* dice que el éxito con las mujeres hace que nuestra personalidad se reafirme, que los hombres exitosos o expuestos públicamente siempre han estado rodeados de muchas mujeres: ese es el concepto con el que trabaja AXE: si huelo bien, probablemente sea atractivo para las mujeres, si soy atractivo para ellas seguramente soy exitoso en la vida." ***—Jorge Russ, publicista y profesor de Lenguaje y Medios de Comunicación en la Universidad Iberoamericana***

Consumo cultural

TU MENTE TAMBIÉN CONSUME

Estos libros, programas de TV, DVD, festivales o blogs los puedes tomar como productos de anaquel, sin más. Pero su tabla nutrimental es saludable para tu cabeza. *Por Ana Marimón*

PEREGRINACIÓN FESTIVALERA

México es pródigo en festivales de todos los aromas y sabores. En julio estos nos parecen destacados.

XII Concurso y Festival Internacional de Guitarra de Taxco / Taxco, Guerrero
Del 5 al 10 de julio

Músicos mexicanos y extranjeros de menos de treinta años deberán sacarle chispas a su virtuosismo y a sus guitarras varias pruebas eliminatorias en las que ejecutarán a rutilantes compositores. El ring será la Iglesia de San Miguel.

Festival de Música de Cámara de Aguascalientes
Del 19 al 26 de julio

Este evento ha logrado transformar a Aguascalientes en un nuevo sitio de referencia para instrumentistas curtidos y melómanos que no se pierden ni un acorde de Mozart, Liszt o Shostakovich. Los conciertos se llevarán a acabo en el Teatro Morelos y las clases, con alumnos de todo el mundo y profesores de ensueño, serán en la Universidad Panamericana Campus Bonaterra.

XII Festival Internacional de Cine Expresión en Corto / Guanajuato y San Miguel de Allende / Del 24 de julio al 2 de agosto / *expresionencorto.com*

Uno de los reductos más célebres y competitivos de América Latina, donde los cineastas con tablas le pasan la estafeta a nuevas generaciones. Habrá corto de ficción, de animación, experimental y documental. También largometraje documental y ópera prima. Y siempre se planean locuras, como funciones de cine de terror en cementerios, o en el Museo de las Momias de Guanajuato. ¿País invitado? Reino Unido.

Festival Guelaguetza
Oaxaca, Oax. / Del 16 al 21, y del 23 al 28 de julio

Nada como la Fiesta de los Lunes del Cerro, como se conoce a la liturgia de la Guelaguetza, para ver de qué están hechas las tripas del México zapoteco: música, danza, trajes, leyendas, artesanías y arte gastronómico extraordinarios.

"Desconocemos todavía la dimensión del fenómeno de Internet. Ahora bien, en un libro o en una obra de teatro sabemos quién es el autor o la tendencia ideológica, mientras que Internet se presta a una especia de mermelada comunicativa en la que todos hablan igual como sucedió con las emisoras de radio hace unos años."
—Umberto Eco, *en la presentación en Madrid de su libro* No esperéis libraros de los libros.

Food, Inc.
Estados Unidos, 2008
Robert Kenner

UN DOCUMENTAL

Hay que estar pendientes de la llegada de este explosivo documental a México. ¿Qué comemos cuando comemos?, se pregunta el realizador, y señala con dedo flamígero a la Administración de Drogas y Alimentos y al Departamento de Agricultura de Estados Unidos, instituciones, a su juicio, bien entrenadas en el arte de la evasión y la ambigüedad. Tal parece que la industria alimenticia tiene una inmensa cola que le pisen. Las frutas y legumbres, la carne aviar, vacuna y porcina, en suma, todo lo que digerimos, dista mucho de ser producido en granjas bucólicas. Una zanahoria podrá tener pinta de zanahoria, pero oculta procesos químicos que alteran su composición y hacen proliferar enfermedades. **La hipótesis del film: nuestra alimentación es la farsa del siglo.** ¿Alarmista? En efecto. ¿Sin sustento? Cázalo, míralo, y decide.

Biblioteca Digital Mundial de la UNESCO / wdl.org

UN TESORO EN LÍNEA

Hoy, más que nunca en la historia, el mundo es un pañuelo... digital. Este mega proyecto gratuito y políglota, que zarpó hace pocos meses a Internet, reúne grandes tesoros de carácter patrimonial: documentos antiguos de caligrafía persa y china, pinturas rupestres africanas del año 8,000 a.C., un relato azteca en el que se registra por primera vez la presencia del niño Jesús en el Nuevo Mundo, los primeros mapas de América, la Biblia impresa por Gutenberg y un extensísimo etcétera, que irá creciendo con nuevas aportaciones que vendrán de más de sesenta países. Un sitio ideal para espíritus afines a Indiana Jones.

Exposición permanente

Meteoritos en el Instituto de Astronomía, CU, UNAM

Si vives en la Ciudad de México o planeas estar de visita próximamente, harías bien en cazar una de las mejores muestras de materia cósmica que cae a la Tierra, generalmente en forma de rocas pedregosas o metálicas: son viajeros del espacio, su sola presencia es inspiradora.

MOMENTO DE MIRAR LAS ESTRELLAS

Nos dicen que 2009 es el Año Internacional de la Astronomía. Muchos nos hemos preguntado qué tiene de especial este año, como para que el planeta entero alce, de pronto, la vista al cielo. La respuesta es que hace cuatrocientos años, en 1609, Galileo Galilei usó por primera vez en la historia un telescopio (construido por él) y abrió el telón de una nueva era para la astronomía. Conmemoremos tamaña proeza indagando lo que se oculta allá arriba, con estas ayudas:

PARA LEER

Astronomía para niños y jóvenes /

México, Limusa, 2005 / **Clarice VanCleave**

101 y a los fenómenos que afectan a la Tierra. Sólo hace falta crear un centro de investigación en casa. Las herramientas del científico serán un lápiz, una linterna, clavos, una cuerda... Pronto será un especialista en movimientos planetarios, vientos solares, eclipses y estrellas.

Cosmos

Planeta, 2004 (y Cosmos-La Serie, Estados Unidos, 1980) / **Carl Sagan**

En libro o en el DVD de la inolvidable serie televisiva, este clásico absoluto sigue y seguirá siendo la mejor (la más ancha, incluyente, rigurosa y seductora) puerta de entrada al espacio exterior, y a la conciencia de nuestro sitio y sentido en el universo. Sagan nos invita a una misión intergaláctica en la que vemos, por ejemplo, los casquetes polares y las tormentas de arena de Marte. Nuestro equipaje es la historia científica y cultural terrícola.

BLOG

queridogalileo.blogspot.com

La astrónoma y divulgadora científica Susana Biro le platica a Galileo qué hallazgos sobre la Tierra y el cosmos se han hecho en los últimos tres siglos. Para consultar otras actividades que tendrán lugar en el DF y el interior de la república a lo largo del año, visita astronomia2009.org.mx

EN DVD

UN PEQUEÑO PASO PARA NEIL...

Hace cuarenta años, un 20 de julio, el Apolo 11, tripulado por Neil Armstrong, Edwin Buzz Aldrin y Michael Collins, alunizó en el Mar de la Tranquilidad, dejando al mundo con la boca abierta e inaugurando una epopeya espacial (no exenta de controversia) que aún hoy nos pone chinitos. Revisitemos la Luna a partir de esta filmografía selecta en DVD:

In the Shadow of the Moon Reino Unido/ Estados Unidos, 2007/ **David Sington**

Documental que relata la historia estadunidense de la exploración lunar, ganador de una serie de galardones en los festivales de Florida, Sundance y Boulder. Ostenta entrevistas con miembros de las diferentes misiones espaciales (incluyendo a dos de los mosqueteros del Apolo 11) y exhuma material inédito de la NASA.

For All Mankind
Estados Unidos, 1989
Al Reinert

Una película clave, nominada al premio Oscar en la categoría Mejor Documental y premiada en Sundance y la Asociación Internacional de Documentales, que narra la parte humana de la aventura que llevó a un puñado de astronautas a pisar la superficie de la Luna. El programa Apolo en todo su misterio y esplendor.

Sí, hay detractores del alunizaje

A Funny Thing Happened on the Way to the Moon
Estados Unidos, 2001 / **Bart Winfield Sibrel**

Alguna vez Buzz Aldrin abofeteó al director de este documental, uno de los más acérrimos críticos de la saga Apolo. Sus argumentos, cuestionados con fervor, parten de inconsistencias en los archivos difundidos por la NASA, como las famosas fotografías de Armstrong caminando sobre la Luna.

What Happened on the Moon? RU, 2000 / **David S. Percy**

Un completísimo film sobre los elementos científicos que, según muchos investigadores, hicieron imposible la hazaña lunar.

Todas las vacunas en México son de alta calidad

Un ejército de millones

Gráfico Vena2

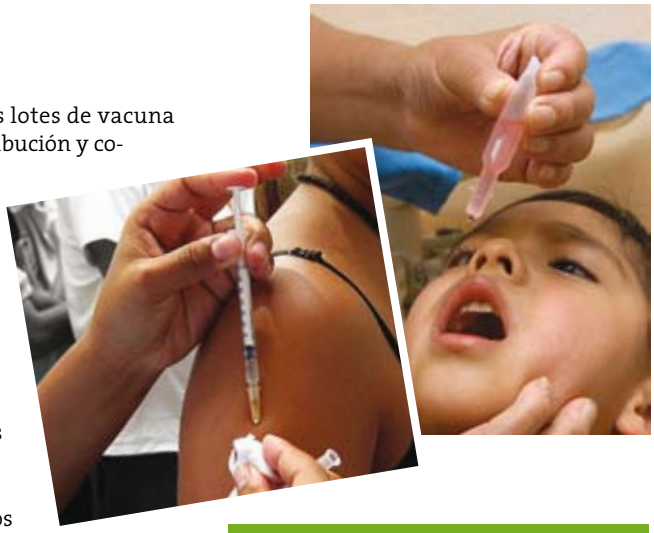
Prevenir enfermedades es un **objetivo** claro de toda **institución** de salud, y mediante **las vacunas** y sus millones de **microorganismos**, esta prevención es posible, sobre todo cuando son **gratuitas** y su **calidad** es **óptima**.

Cuando somos pequeños, hay pocas cosas menos placenteras que ver a alguien en bata blanca tratando de insertarnos una puntiaguda jeringa. Ni siquiera el dulce (que por lo general te dan al final de la consulta) hace que valga la pena el ritual de bajar un poco tus pantalones y recibir la inyección. Como adultos, hay pocas cosas más escalofriantes que conocer los efectos de lo que sucede por no haber recibido esas vacunas.

Prevenir enfermedades siempre será mejor que tratar de curarlas, y aquí es donde las vacunas entran como las grandes heroínas de la salud. Elaboradas con microorganismos que, por sus bajas cantidades y su aplicación, no representan un riesgo para la salud, las vacunas ayudan a detener enfermedades determinadas antes de que se gesten.

Debido a su naturaleza biológica (los microorganismos utilizados en su elaboración suelen estar sólo atenuados, no muertos), su manejo es extremadamente preciso y rígido. Una mayor cantidad de agentes podría resultar fatídico, mientras que una muy baja no protegería a nadie. La Organización Mundial de la Salud marca criterios muy estrictos al momento de elaborar las vacunas, y la Comisión Federal para la Protección contra Riesgos Sanitarios (Cofepris) mantiene arduos controles para asegurar que todos los lotes de vacuna liberados para su distribución y comercialización en el país (ya sea para el sector público o privado) cumplan con las especificaciones de calidad, seguridad y eficacia, con el fin de prevenir posibles riesgos a la salud de la población. Ya que todas las vacunas que se distribuyen en el país cuentan con los mismos estándares de calidad regulados por Cofepris, las vacunas aplicadas por el Sistema Nacional de Salud y por médicos particulares son exactamente las mismas; formulación, presentación, laboratorio fabricante, control sanitario, análisis de laboratorio, etc. Y no sólo la Cofepris entra en juego. La Comisión de Control Analítico y Ampliación de Cobertura (la CCAyAC) tiene la responsabilidad de analizar todas las vacunas de uso humano, y lo hace a través de 59 pruebas individuales.

Además, absolutamente todas las vacunas que se distribuyen en las campañas son gratuitas y son aplicadas por el Sector Salud en sus servicios como el IMSS, ISSSTE, Pemex, etc. En las poblaciones lejanas a ciudades se envían brigadistas para asegurar que sean aplicadas hasta en el último rincón del país y se registren en la cartilla de vacunas. Muchas vacunas, se aplican con refuerzos debido al comportamiento de las enfermedades, y para otras se diseña una campaña especial, como en el caso del papiloma humano.



México cuenta con el esquema de vacunación más completo de **América Latina,** lo que permite tener acceso a vacunas para controlar enfermedades de gran importancia para la salud pública.

Nuestro país cuenta con el esquema de vacunación más completo de toda América Latina, lo que permite tener acceso a vacunas para controlar, disminuir y erradicar enfermedades de gran importancia para la salud pública, como poliomielitis, difteria, tosferina, tétanos, hepatitis B, meningitis tuberculosa, sarampión, rubeola, parotiditis, neumococo y la llamada influenza estacional.

Estos esfuerzos garantizan no sólo una inversión grandiosa en salud y un avance extraordinario en materia de prevención, sino también la misma oportunidad para toda la población. Un médico particular puede dar vacunas que estén más allá de aquellas incluidas en el esquema básico de vacunación, como preventivos si se va a viajar a lugares que presenten riesgos sanitarios o que necesitan una cartilla de vacunación especial para poder ingresar a dicho país, pero todas las demás vacunas necesarias son suministradas de forma gratuita por el Sistema Nacional de Salud, y tienen la misma calidad. Ahora sólo hay que convencer a los niños de que las vacunas no son tan malas como ellos piensan, y tal vez darles un dulce más grande.

Hay para todos

Estas son las vacunas analizadas por la CCAyAC que están a disposición de toda la población mexicana:

- Antiamarílica
- Antiinfluenza estacional (antigripal)
- Antivaricela
- Vacuna contra el virus del papiloma humano
- Contra rotavirus
- Antihepatitis A, A+B y B
- Antirrábica humana
- Antipoliomielítica (inactivada y oral)
- Doble viral (sarampión-rubeola)
- Tripleviral (sarampión-rubeola-parotiditis)
- BCG
- Conjugada *Haemophilus influenzae* tipo B
- Antineumocóccica 23 serotipos
- Antineumocóccica 7 serotipos
- Antitifoídica (capsular, inactivada y oral)
- Anticolérica (oral e inyectable)
- DTP y DTP acelular
- DTP acelular + *Haemophilus influenzae* tipo B
- Combinada *Haemophilus influenzae* tipo B + hepatitis B
- Antitifoídica + hepatitis A
- DTP + hepatitis B
- DTP+hepatitis B + *Haemophilus influenzae* tipo B
- DTP acelular + polio (inactivada)
- DTP acelular + polio (inactivada) + *Haemophilus influenzae* tipo B
- DTP acelular + polio (inactivada) + hepatitis B + *Haemophilus influenzae* tipo B
- Toxoide tetánico absorbido
- Toxoides tetánico y diftérico

Los costos de un mal cuidado dental

NO TE HAGAS DE LA BOCA

chiquita

Sería lamentable que dejaras tu dentadura y tu bolsillo en la silla del dentista. Si eres de los que hace años no te paras por su consultorio... respira, es mejor que lo hagas de una vez. Ármate de valor para que vuelvas a sonreír.

Levante la mano quien no tenga la más mínima preocupación en cuanto a la salud de su dentadura. Si eres parte de la reducida elite que está libre de culpas bucodentales, te felicitamos; ahorras buen dinero, y también te podrías ahorrar el resto de este texto (aunque no estaría mal que lo revisaras por si acaso). "En nuestro país no tenemos una cultura de higiene dental, esto provoca que la mayoría escribamos 'cita con el dentista' muy al final de la lista de prioridades. Llegamos a desembolsar, a la larga, una buena cantidad de dinero para reparar las consecuencias en lugar de invertir en la fase preventiva", destaca Alfredo Sákar Allende, vocero del Colegio Internacional de Dentistas y miembro de la Asociación Dental Mexicana.

Datos del Instituto Mexicano del Seguro Social muestran un panorama de necesidades odontológicas por edades más que revelador: al cumplir 12 años los niños tienen en promedio siete piezas afectadas por caries; en el rango de 25 a 45 años, se encuentran afectados entre ocho y 11 dientes; los adultos mayores presentan una pérdida de dos terceras partes de su dentadura. ¿Para preocupar? Sí, pero hay programas de cuidado bucal, sencillas medidas higiénicas y servicios de diagnóstico a pedir de boca. Y como en todos los problemas de salud pública, la información siempre es el primer paso para prevenir. Adiós a los pretextos para posponer la visita con tu odontólogo.

"Abra la boca, lo más que pueda"

Luego de que los especialistas dicen esa frase a sus pacientes, esto es lo que encuentran con más frecuencia:

El bolsillo duele más

Foto archivo

1 Caries Es la primera causa de pérdida de dientes en nuestro país (casi el 95%) y el principal motivo de consulta. Surge por la falta de una buena higiene, dieta alta en carbohidratos, reducción de saliva por enfermedad o por ingesta de algunos medicamentos y un pH bucal ácido. "Este conjunto de factores promueve que las bacterias formen una placa que se adhiere a los dientes, la cual si no es removida disuelve la superficie del esmalte y crea un orificio en las piezas", explica María del Carmen Villanueva Vilchis, odontóloga del Departamento de Salud Pública

TRATAMIENTOS PREVENTIVOS*	
• **Profilaxis** (limpieza dental profesional)	• **Aplicación de fluoruro** (para hacer al esmalte más resistente)
De $600 a $800	**De $200 a $400**
• **Selladores de fisuras y fosetas** (barniz que se aplica en los dientes para tapar los poros de la superficie y evitar que las bacterias se instalen)	
De $400 a $600, por cada diente	

y Epidemiología Bucal de la Facultad de Odontología de la UNAM.

2 Enfermedad periodontal
Provoca el 92% de la pérdida de piezas dentales, casi al mismo nivel que las caries. Se refieren a las condiciones que afectan a las encías y a la estructura que da soporte a las piezas dentales (por ejemplo, gingivitis y periodontitis ligera o avanzada). "Las bacterias irritan las encías a tal grado que llegan a destruir el hueso que sostiene al diente", menciona la entrevistada.

3 Erosión ácida
Ocasiona el 90% de la pérdida de piezas y consiste en el desgaste patológico (exagerado) de los dientes. "Esta condición deriva principalmente de la dieta, pues los componentes ácidos de ciertos alimentos (refrescos, frutas, salsas, vinagre, catsup o limón) y las sustancias gástricas, al entrar en contacto con los dientes, debilitan su esmalte, los desmineralizan y reblandecen su superficie, lo que provoca hipersensibilidad y pérdida de la forma y color de las piezas", detalla Alfredo Sákar.

4 Pérdida de dientes
Cuando una pieza se pierde (como consecuencia de alguno de los factores mencionados o por un accidente) los demás dientes tienden a recorrerse hacia el nuevo espacio vacío. "Entonces la dentadura se desorganiza y origina dolores musculares y abajo del oído, además de una mala mordida (maloclusiones)", señala el especialista.

Tips con colmillo

Como ya te diste cuenta, las principales enfermedades bucales que aquejan a los mexicanos pueden evitarse con no permitir que las bacterias se alojen en tu boca, sobre todo mediante una limpieza dental adecuada. Estas cuatro reglas de oro, sugeridas por los especialistas, pueden garantizarte una salud bucal respetable, sólo depende de ti.

Visita a tu dentista Es la única forma de conocer qué tan agresiva es tu flora dental, monitorear cómo se comportan tus dientes y detectar tus predisposiciones bucales; de eso dependerá que asistas a consulta cada dos o hasta cuatro veces al año.

Cepilla tus dientes Es la limpieza más rápida y fácil para remover la placa dentobacteriana. Ojo: mientras que algunos odontólogos sugieren el cepillado después de cada comida, otros opinan que basta hacerlo dos veces al día, para evitar que los dientes se erosionen. ¿Qué te conviene? Pregunta a tu dentista.

Desliza el hilo dental El 99% de las personas se olvidan de este grandísimo detalle. Si te cepillas pero no usas hilo es como si 'pasearas la mugre' con una jerga mojada, porque no retiras las bacterias que están entre los dientes, donde las cerdas del cepillo no llegan.

Aléjate del cigarro El tabaco contrae los vasos sanguíneos de forma prolongada y esto cubre los signos de la enfermedad periodontal (como el sangrado). *—Montserrat Bustos*

RUTA HACIA LA PODREDUMBRE EN PESOS*

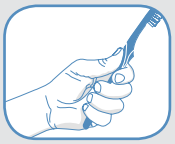
• **Atender una caries** Remover el tejido dañado y sustituirlo con una amalgama o resina		• **Si no se salva la raíz del diente...**
Desde $100 a $800		
• **Si la caries llega al nervio del diente...**	**Extracción de la pieza**	**Prótesis** (por diente)
Endodoncia: Eliminación de pulpa	**Restauración** con coronas	**$500 a $1,600** / **$2 mil a $7 mil**
De $2 mil a $6 mil	**$1,000 a $10 mil**	

*Las tarifas que los dentistas suelen aplicar son muy variables; de allí la amplitud de los intervalos de precios que te presentamos.

La técnica del cepillado perfecto

El procedimiento ideal para cepillarse los dientes es aquel que permite eliminar la mayor cantidad de placa sin dañar las encías. Si tu técnica no cumple estas condiciones, es hora de cambiarla por una correcta, pues recuerda: una técnica eficaz favorece tu salud y te ahorra importantes gastos extras por intervenciones especializadas o la adquisición de prótesis dentales.

Paso por paso



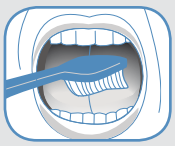
1 Empuña tu cepillo con las cerdas hacia al frente (no hacia ti) y apoya tu pulgar en el mango para darle mayor firmeza.

2 Empieza a cepillar la cara interior de los dientes inferiores del lado contrario a tu mano (si eres diestro comienza con los dientes inferiores izquierdos), con un movimiento de barrido que lograrás al girar tu muñeca, siempre desde las encías hacia la superficie de los dientes.

3 Cepilla de tres a cinco veces cada diente. Al llegar a los dientes de en medio, si te es posible, toma con la otra mano tu cepillo para continuar limpiando la cara interna de los dientes que faltan.

4 Repite el mismo procedimiento con la cara interna de tus dientes superiores.

5 Continúa cepillando con el movimiento de barrido –siempre desde la encía hacia el diente– la cara externa de tus dientes, tanto superiores como inferiores, hasta que no quede uno solo sin cepillar.



6 Cepilla la superficie de todos tus molares y premolares con movimientos circulares.

7 Cepilla tu lengua suavemente desde atrás hacia adelante para remover bacterias, gérmenes y refrescar tu aliento.

Las claves del proceso

Hay que invertir entre cinco y siete minutos para lograr un cepillado excelente. Es imposible conseguirlo en 15 segundos. Bastan 17 días para que en una persona con higiene dental deficiente se inicie una enfermedad de las encías o enfermedad periodontal.

Las encías sanas no sangran. Si piensas que la sangre es indicio del vigor con el que te cepillas, estás equivocado.

El uso del hilo dental es imprescindible para retirar la placa bacteriana. Utilízalo una vez al día después del cepillado.

Tu cepillo dental no tiene que ser duro para asegurar la limpieza de tus dientes. Utiliza de preferencia uno mediano y reemplázalo cuando las cerdas estén gastadas o dobladas. Tus encías te lo agradecerán.

El mercado te ofrece hoy una gran variedad de productos para complementar tu higiene bucal, como pastillas reveladoras de placa, enjuagues bucales, cepillos intradentales, cepillos eléctricos y portahilos dentales, entre otros, a los que puedes recurrir con la premisa de que su uso no debe provocar daño o molestias a tus encías y dientes.

Fuente José Luis González, odontólogo.

Gráficos Víctor M. Gutiérrez y María José Flores

Bocados de consumo

¡SON UNOS FALSOS!

¿Te dan ganas de "ahorcar" a la cajera cuando después de una larga espera pagas y todavía se toma su tiempo para revisar que los billetes no sean falsos? Dadas las circunstancias, verificar la autenticidad de los billetes es un requisito, pues aunque en su fabricación se han incluido polímeros, los falsificadores han logrado "clonar" las diversas denominaciones de los billetes de papel, señala el Banco de México (Banxico).

Según Banxico, los de $1,000 ocupan el primer lugar en número de billetes falsificados. En 2004, la incidencia era de 10 piezas por cada millón y en 2008 subió a 417. Los de $500 no se quedan atrás: en 2004 la incidencia era de 34 piezas por cada millón y en 2008 subió a 92 unidades.

Como ves, la falsificación de billetes está de a peso. Se trata de un delito que la Procuraduría General de la República tipifica como grave y castiga con penas que van de uno hasta dos años de prisión.

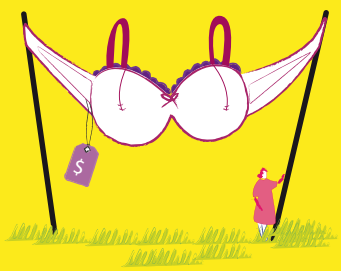
Una encuesta telefónica realizada por el Banco Central reveló que tres de cada cinco personas no revisa la autenticidad de su dinero, y 38.8% reconoció haber recibido un billete falso.

"Si tengo que tomar un curso de derechos humanos, lo tomaré"
La actriz Galilea Montijo, tras las críticas de representantes de la Comisión de Derechos Humanos del DF que provocó su broma al aire a costa de Sammy, participante en el programa *Hazme reír* con supuesta discapacidad intelectual moderada.

LAS COPAS DE LA JUSTICIA

Dicen que los senos de mujer tienen mucho poder, ¿cierto? Marks & Spencer, uno de los principales almacenes de ropa del Reino Unido, se enfrentó a un grupo de mujeres disgustadas debido al aumento de precio en las tallas de los brasieres que ellas usan: DD en adelante. Para los que no dominan esta "codificación", les podemos decir: eso es rebosantemente grande. Hace 70 años, el conocimiento de que el tamaño de los senos no era estándar llevó a los fabricantes a crear las copas A, B, C y D, y aunque esta última no es muy común, su costo trajo problemas.

Beckie Williams, fundadora del grupo Bust 4 Justice (Bustos a favor de la justicia) compró acciones del almacén para poder asisitir a las reuniones corporativas y denunciar que no hay razón para que las prendas interiores de las mujeres bien dotadas tengan un mayor precio. Algunos diarios, como *The Sun*, tomaron una postura a favor de las damas bien dotadas. El almacén dio marcha atrás y anunció que el precio de los sostenes de copas DD será el mismo que el de las tallas comunes.



Al mal tiempo... publicidad en línea

A pesar de la crisis económica, los expertos señalan que la inversión en publicidad en línea creció 87% en 2008 con respeto al año anterior, a escala global. Una de las razones para este acelerado crecimiento es la existencia de mejores estrategias de segmentación y el arribo de anunciantes más sofisticados que desarrollan estrategias de comunicación basadas en canales temáticos, video y redes sociales.

La industria automotriz y el sector de la educación son los que han apostado con mayor vigor a la inversión de publicidad en Internet.

Pero pongamos las cosas en perspectiva: en Estados Unidos este tipo de publicidad sólo representa entre el 10 y 15% del mercado.

Ecología hasta la muerte

Hace unos meses se presentó en México el "ataúd ecológico", el cual se puede transportar y almacenar plegado, como una hoja gruesa de triplay. Pesa sólo 12 kg y resiste hasta 225 kg de peso. Su nombre: Restbox.

Los materiales del novedoso ataúd son biodegradables en un periodo de 7 años; no son otra cosa que cartón reciclado. Con un importante añadido: reciben un tratamiento para controlar los niveles de acidez en su interior y anular cualquier posible fuga derivada de la descomposición del cadáver. De esta manera, se anula la posibilidad de contaminación de los mantos freáticos.

Los creadores, de origen argentino, ya están en tratos con las funerarias y cementerios de nuestro país para que los ofrezcan a sus clientes. El viaje al más allá no nos libera de las preocupaciones por el medio ambiente del más acá.

2021: aquí yace el Internet Explorer

¿Qué navegador web usabas a principios de siglo? Apostamos a que se trataba del Internet Explorer (aunque hay una ligera posibilidad de que fueras un romántico de los inicios de Internet y usaras Netscape).

Hasta hace realmente pocos años nadie dudaba del dominio de Microsoft en el mercado de los navegadores: en 2004 acaparaba el 90%. Sin embargo, Ben Parr, colaborador de *Mashable*, un buen blog de redes sociales con un enfoque de tecnología y negocios (mashable.com), se dio cuenta del lento, lentísimo pero inexorable declive. Hoy, Internet Explorer posee sólo el 66% del mercado, mientras Firefox, Safari y el novedoso Chrome avanzan sin parar.

De mantenerse esa tendencia, en 2021 simplemente no existirán usuarios del Explorer. Los detractores del navegador líder (que los hay, sobre todo por las dudas que genera su seguridad y protección de datos), deberán escribir también con lentitud extrema el obituario.

Toda una lección de negocios y consumo: en el dinámico renglón de la tecnología, no hay imperio que dure 100 años. Ni siquiera diez.

"Mil disculpas"

Mensaje de Nokia a través de su vocero Andrew Flowers, a causa de los problemas técnicos que experimentó su esperadísima tienda en línea OVI, durante la semana de su lanzamiento (finales de mayo). Básicamente, era más lenta que un eclipse de sol.

Tecnología Doméstica Profeco

JABÓN LÍQUIDO PARA MANOS

De los creadores del gel antibacterial, llega el complemento perfecto: jabón líquido, cuyo uso es mucho más higiénico que la barra de jabón tradicional:

Ingredientes:

2 cucharadas de agua

1 cucharadita de carboximetil celulosa (CMC)

2 cucharadas de glicerina pura (30 ml)

1 cucharadita de lauril sulfato de sodio

1¾ tazas de lauril éter sulfato de sodio (Texapón 5)

Unas gotas de esencia de cítricos

Colorante vegetal anaranjado

Utensilios:

- Tazón de vidrio con capacidad de 1 l
- Botella de plástico con capacidad de 500 ml y despachador
- Colador de malla fina
- Cucharas medidoras para repostería
- Taza medidora
- Agitador de globo
- Embudo de plástico
- Cubrebocas

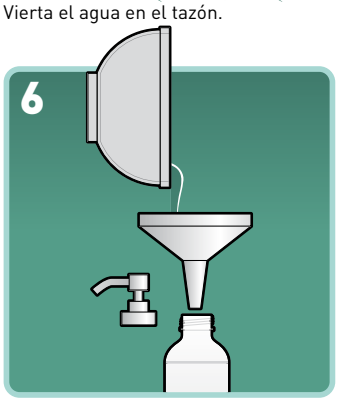
Coloque el cubrebocas abarcando incluso su nariz.

Vierta el agua en el tazón.

Agite con el globo fuertemente mientras agrega poco a poco la carboximetil celulosa, haciéndola pasar a través del colador.

Agite suavemente mientras agrega uno a uno los siguientes ingredientes: la glicerina, el lauril sulfato de sodio, el lauril éter sulfato de sodio, la esencia y el colorante.

Retire el cubrebocas.



Vierta el jabón en la botella de plástico, ayudándose del embudo.

DATO INTERESANTE:

LA CARBOXIMETIL CELULOSA ES UNA SUSTANCIA DE ORIGEN VEGETAL QUE SE USA PARA ESPESAR PRODUCTOS, TANTO COSMÉTICOS COMO ALIMENTICIOS.

EL LAURIL SULFATO DE SODIO ES UN DETERGENTE QUE SE EMPLEA EN MUCHOS PRODUCTOS DE LIMPIEZA, DESDE EL JABÓN LAVATRASTES, LA PASTA DE DIENTES Y HASTA EN EL LIMPIADOR LÍQUIDO PARA PISOS. ES MUY RECOMENDABLE USAR UN CUBREBOCAS SIEMPRE QUE VAYA A UTILIZARLO PORQUE PUEDE PROVOCAR IRRITACIÓN EN LA NARIZ, ESTORNUDOS Y TOS.

BENEFICIO:

AL ELABORAR EL JABÓN LÍQUIDO CON ESTA TECNOLOGÍA OBTENDRÁ UN AHORRO SUPERIOR AL 40% EN COMPARACIÓN CON UNO COMERCIAL.

RECOMENDACIONES:

EN LUGAR DEL LAURIL SULFATO DE SODIO PUEDE UTILIZARSE BARRA DE JABÓN NEUTRO RALLADO (50 G, APROXIMADAMENTE). EL JABÓN DEBE RALLARSE Y DISOLVERSE EN EL AGUA CALIENTE, AGREGANDO DESPUÉS EL RESTO DE LOS INGREDIENTES. EL RESULTADO SERÁ UN JABÓN OPACO.

Tiempo de preparación:
15 minutos, aproximadamente

Rendimiento:
500 ml, aproximadamente

Ahorro:
más del 40%

Conservación:
Se debe almacenar en un lugar fresco y seco, fuera del alcance de los niños.

Caducidad:
Tiene una vida útil de seis meses.

Gráfico Francisco González y García

Validación técnica:
maestro en ciencias Miguel Ángel Meza Vudoyra

Nota importante:
En ésta, así como en TODAS las Tecnologías Domésticas Profeco, se consideran las siguientes equivalencias:

- 1 cucharada (TBS: table spoon) = 15 ml
- 1 cucharadita (tea spoon) = 5 ml
- 1 taza = 250 ml

El **PSP** se refiere a la posibilidad de integrar, en un solo plato, verduras, cereales, leguminosas o alimentos de origen animal, que cumplan con los principios de una dieta correcta.

Los ingredientes han sido cuidadosamente cuantificados para asegurar que las preparaciones sean agradables y nutritivas, es decir, que aporten energía, proteínas, vitaminas y minerales. Además, se usan con moderación alimentos que los expertos en nutrición recomiendan no consumir en grandes cantidades, como carne roja, azúcares refinados, sal y grasas saturadas. Prepáralos porque, además de nutritivos, son económicos, sabrosos, prácticos y tradicionales.

Más allá de dos recetas para platillos, en estas páginas también procuramos pasarte al costo ciertos datos interesantes relacionados con las recetas, junto con algunos aspectos técnico-nutricionales que intervienen en los métodos de preparación. No queremos promover únicamente el consumo saludable; también nos interesa el placer de la cocina.

En todo caso, se trata de echar a volar la imaginación en la cocina. Anímate a preparar y saborear estas ricas y nutritivas propuestas de **Platillo Sabio Profeco**.

El Platillo Sabio Profeco está avalado por la Maestra en Ciencias María Covadonga Torre-Marina.

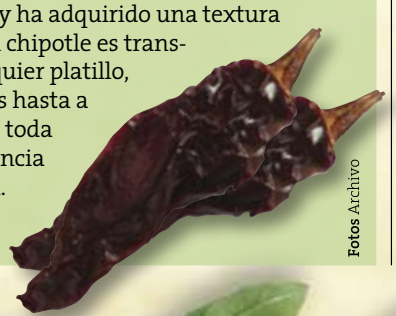
¿Por qué no se derrite el queso panela?

Ahí te va una pequeña clase de química sobre algo tan cotidiano como derretir un queso. Cuando se funde un pedazo de queso, básicamente ocurren dos cosas: primero, cerca de los 35°C la grasa de la leche se derrite, lo que hace al queso más flexible y, con cierta frecuencia, algunas gotas de grasa fundida emergen a la superficie. Posteriormente a temperaturas más elevadas, cercanas a los 55°C en los quesos suaves; 65°C en los semiduros y 82°C en los duros como el parmesano, se rompen muchos de los enlaces que mantienen las proteínas de caseína juntas, lo que provoca que se colapse la matriz y que el trozo de queso fluya como un líquido viscoso. La fusión está determinada en gran parte por el contenido de agua y de grasa del queso. Los quesos duros requieren de temperaturas más elevadas para que esto suceda.

Los quesos cuajados mediante el uso de la enzima renina (conocida como cuajo), forman una estructura maleable, que consiste en grandes micelas de caseína, unidas por unos cuantos átomos de calcio, esta estructura es fácilmente debilitada por el calor, lo que se observa como queso "derretido". Sin embargo hay quesos, como el fresco o panela, que no se derriten cuando se calientan, solamente se deshidratan y se endurecen. Esto se debe tanto a su menor contenido de grasa, como a que su cuajada se obtiene principal o exclusivamente con ácido y no con renina. Pero asado, el queso panela es igual de sabroso.

Un chile muy "chipotludo"

En México le reservamos al chile chipotle un lugar privilegiado en la mesa. Su gran virtud: posee un alto contenido de vitaminas A y C. Los amantes del picante lo prefieren ya maduro, cuando ha cambiado su color verde por el café oscuro y ha adquirido una textura arrugada. El chipotle es transforma cualquier platillo, desde caldos hasta a aderezos. Es toda una experiencia degustativa.



Fotos Archivo

La conquista de la pasta

Solemos concebir la pasta como una feliz importación de Italia. En realidad, es un alimento omnipresente, casi un lugar común (y feliz, repetimos) en las cocinas del mundo. En su ingrediente está la fuerza: el trigo. Los cereales, en general, constituyen la base de la alimentación humana. Todas las culturas se han desarrollado alrededor de ellos: la mesoamericana en torno al maíz, los orientales en torno al arroz, y el trigo ha sido importante en la alimentación de las poblaciones de Europa y del norte de África.

Pero regresemos a nuestra querida pasta "italiana". Esta maravilla está compuesta de semolina y agua. La primera se obtiene de moler en grandes trozos el trigo duro que se caracteriza por su alto contenido de proteína (gluten) y bajo en almidón. Las pastas se elaboran en gran diversidad de formas, tamaños y grosores: macarrones, lasaña, canelones, ravioles, moñitos, fusilli (tornillos), penne (pluma), tallarines, coditos, municiones, estrellitas, fideos, espaguetis, etcétera.

La mejor manera de cocer la pasta es escalfándola, es decir a una temperatura cercana a la ebullición, pero antes de que hierva a borbotones.

No son de pacotilla

Nuestro país cuenta con una amplia y deliciosa variedad de especies de camarones, apreciados por propios y extraños gracias a sus cualidades en cuanto a textura, solidez de la carne, sabor y tamaño. Así, en aguas mexicanas encontramos camarones de las tres clasificaciones reconocidas: camarón tropical, de río o agua dulce, y de agua fría. Los ejemplares más grandes y carnosos pertenecen a las dos primeras categorías, mientras que los camarones de agua fría son más pequeños y reciben el poco adulador nombre genérico de camarones pacotilla.

Es seguramente debido a este apelativo que muchas personas pueden hacerle el feo al más chiquitín de todos los camarones, que a pesar de su tamaño mantiene íntegra su calidad nutritiva, además de que por su suave sabor es ideal para mezclarlo en ensaladas, pastas, etc., y tiene un precio muy accesible. Así que no dudes nunca de la pacotilla.

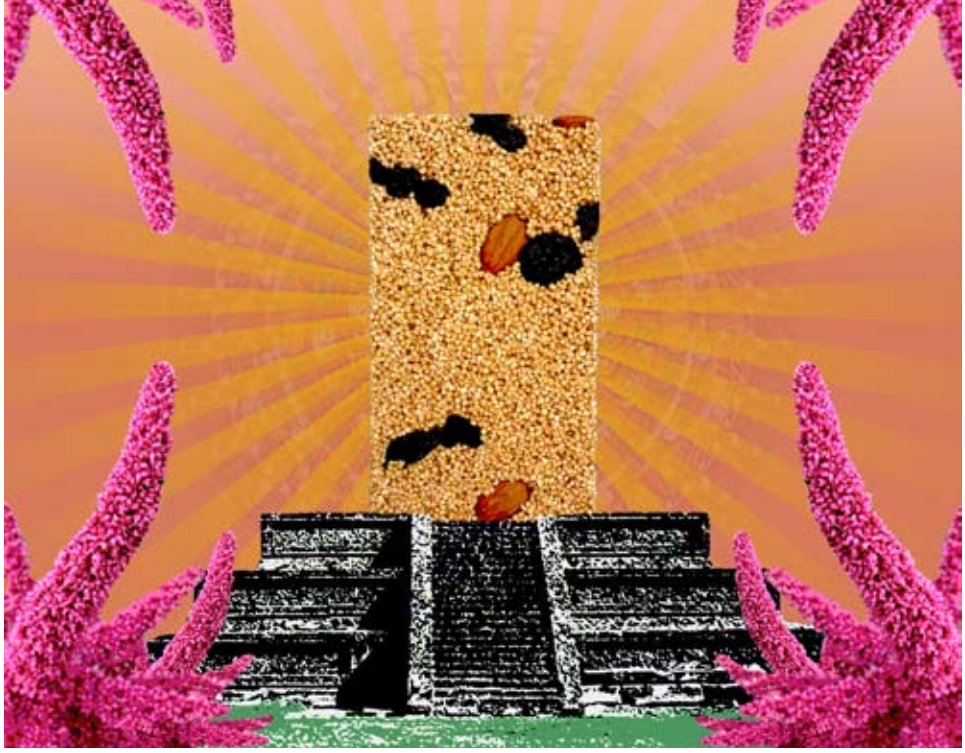


Gráfico Guillermo Serrano

El amaranto: cotidiano y excepcional

Dale a tu cuerpo alegría

"Me importa un bledo" es una expresión que usaron los conquistadores españoles para referirse a las insignificantes semillas de amaranto a las que llamaban "bledo", en vez de *huautli*, su vocablo náhuatl. Qué equivocados estaban. Nada tiene de insignificante esta planta que en nuestros días es considerada el mejor alimento de origen vegetal.

Antes de la Conquista, el amaranto era un alimento básico, al igual que el maíz y el frijol, y era esencial en celebraciones y ritos religiosos en toda Mesoamérica. Fue el uso que los antiguos mexicanos daban al amaranto en sus rituales lo que aterrorizó a los españoles a su llegada, como la costumbre de moldear figuras hechas a base de mezclas de su harina y sangre humana (tzoalli) para ofrecerlas a las deidades y luego comérselas.

Tal práctica, similar al sacramento de la comunión cristiana, llevó a los españoles a la imposición de fuertes castigos a quienes poseyeran la semilla y desde luego a la prohibición de su cultivo. Ahora sabemos que a los nativos poco les importó la medida y continuaron sembrando el *huautli*, palabra que significa "vida eterna", el nombre perfecto para un producto de la tierra cuyo destino es seguir con vida.

Hoy se conoce que el amaranto es un alimento rico en nutrimentos y que heredamos como un valioso legado que nuestros antepasados supieron preservar a pesar de la oposición de los conquistadores.

La semilla maravilla

La Organización para la Alimentación y Agricultura de las Naciones Unidas, en efecto, considera al amaranto el mejor alimento vegetal para consumo humano. Y cómo refutarlo: el valor nutritivo de las semillas de amaranto es alto debido a la cantidad y, sobre todo, calidad de sus proteínas, que por su composición se asemeja mucho a las de la leche. Aporta el doble de lisina (uno de los aminoácidos esenciales, aquellos que debemos ingerir sí o sí) que el trigo y el triple que el maíz. Es rico en fibra dietética, calcio, hierro, almidón, metionina, vitamina C y complejo B; grasas insaturadas y es bajo en gluten. Considerando lo anterior, nos surgió una duda: ¿el amaranto es un alimento

funcional, es decir, provee un beneficio adicional a la salud más allá de lo nutritivo?

Veamos: los últimos estudios indican que si logramos una alimentación en la que de 5 a 10% (al menos) de la energía total que consumimos provenga de los ácidos grasos Omega 6, estamos reduciendo el riesgo de enfermedad cardiovascular. Estos ácidos grasos intervienen concretamente en la reducción del colesterol transportado en lipoproteínas de baja densidad (el "colesterol malo" o LDL), y facilitan al mismo tiempo el aumento de las lipoproteínas de alta densidad (el "colesterol bueno" o HDL), que limpian las arterias en vez de deteriorarlas. En este sentido, el amaranto puede estar relacionado con los alimentos funcionales, debido (adivinaste) a su alto contenido en ácidos grasos Omega 6 (poliinsaturados).

Por todo ello, no es casualidad la amplia diversidad de los productos de amaranto, que van desde los dulces artesanales, granolas, frituras, panificación y pastas, hasta productos más elaborados como el aceite comestible, papillas para bebé, concentrados proteicos, barras energéticas y alimentos para diabéticos o enfermos de cáncer.

El negrito en el amaranto

Las tierras que más producen amaranto son las de mediana altitud, cercanas a los volcanes. En Puebla, de donde se cree que es originario, está la mayor parte de los productores, y en menor número en el estado de México y en Tlaxcala.

"El cultivo del amaranto tradicional, en chinampas, se realiza en Tulyehualco, en donde se ubica el mayor número de productores artesanales del dulce tradicional elaborado con semillas de amaranto infladas y miel: las alegrías que todos conocen", señala Juan José Negrete, integrante de la Asociación Mexicana del Amaranto.

Recientemente, algunos lectores nos han preguntado sobre la higiene de los dulces artesanales hechos con amaranto, como las "alegrías", por lo que preguntamos a la Asociación su punto de vista al respecto. "En algunas zonas de cultivo los métodos de recolección son muy antiguos y diversos, y no necesariamente los más propicios para la obtención de un amaranto limpio", concede Negrete.

Cuando la planta está lista para la cosecha, ésta se derriba y tiene contacto con el suelo, de ahí se lleva a secar sobre paños o lonas, y es posible que se contamine con la tierra o polvos de fierro (recordemos que los terrenos de cultivo son aledaños a los volcanes). Por ello, algunas semillas de las alegrías parecen crocantes, pero en realidad son los residuos de la tierra ferrosa, cuyo consumo no es peligroso, pero es resultado de un proceso de cultivo incorrecto.

Negrete revela que actualmente existe una máquina muy costosa que trabaja con las llamadas 'cascadas de imanes', que atrapan los residuos ferrosos de las semillas de amaranto. Otra parte del proceso de limpieza consiste en pasar las semillas por un tamiz muy fino para retirarles otro tipo de impurezas, además de garantizar el tamaño homogéneo de las semillas. El experto agrega que hay zonas en donde el amaranto sufre de una plaga endémica: un grillo que no toca las semillas ni modifica sus cualidades organolépticas (color, olor y sabor), pero sí las contamina con sus desechos. Lo mismo sucede con otros insectos e impurezas procedentes de otras plantas (incluso de plantas de amaranto silvestres), cuyas semillas son negras, y regularmente crecen cerca de las plantas domésticas.

En la actualidad no existe un mecanismo formal de control de calidad del amaranto, por lo que la Asociación Mexicana de Amaranto y Sagarpa trabajaron en conjunto para elaborar la Norma Mexicana que regirá la producción y recolección de amaranto, con el fin de obtener un grano más limpio, homogéneo y puro. "De esta forma, los productores podrán someter sus cultivos a prueba para corroborar el estricto cumplimiento de la norma. Con lo anterior se harán acreedores a uno de los tres sellos de la calidad del amaranto: Calidad 1 México, Calidad 2 México y Calidad Extra, todos ellos garantía de que las semillas cumplen con la normatividad", asegura Negrete.

Con singular alegría

La Asociación Mexicana del Amaranto nos invita a consumir no sólo los dulces tradicionales sino la gran variedad de productos derivados del amaranto. Consulta la pagina amaranto.com.mx para conocer más sobre el alimento y la gama de productos que hay en el mercado.

Mientras la Norma Mexicana se publica en el Diario Oficial, te recomendamos echarle un vistazo al amaranto que compras cotidianamente; revisa que las semillas tengan homogeneidad en su tamaño, color y limpieza. A simple vista puedes comprar amaranto de buena calidad, en forma de calaverita, con otras semillas o en palanqueta. *—Alejandra Sánchez*

Su vida paralela

¿Sabías que...?

- **La flor del amaranto**, con sus colores rojo vino, verde o rosa salmón, es muy hermosa y sirve como ornamento en macetas, jardineras y parques, y puede utilizarse como ofrenda el Día de Muertos.
- **Los quintoniles** son las hojas comestibles de la planta de amaranto.
- **La planta** de amaranto es pariente del huauzontle.
- **El amaranto** tiene un potencial prometedor en la aplicación industrial de los alimentos, al igual que en la elaboración de cosméticos, colorantes y plásticos biodegradables.
- **El grano de amaranto** se considera un pseudocereal, ya que tiene características similares a los granos de los cereales.
- **La "leche de amaranto"** es una muy buena opción para las personas intolerantes a la lactosa.
- **Actualmente**, la forma más común de consumir el amaranto es el popular dulce "alegría", cuya preparación, curiosamente, deriva del antiguo tzoalli, con la diferencia de que en lugar de harina de amaranto, se utilizan sólo las semillas reventadas.

DIVÁN DE NUTRICIÓN

La nutrióloga **Leticia Huerta** responderá a todas las dudas de interés general que recibamos cada mes en el correo de la **Revista del Consumidor:** Las cartas enviadas implican tu consentimiento para que sean editadas y publicadas. ¡Gracias por escribir!

PREGUNTA, QUE ES GRATIS

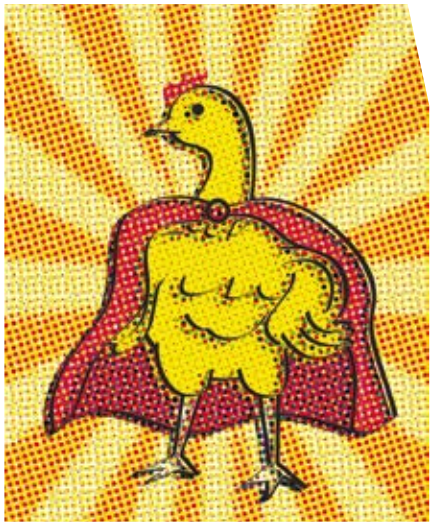
Miedo al gluten y las hormonas

Sabemos que tienes muchas inquietudes y preguntas acerca de tu propia nutrición y la de tu familia. Nadie puede asesorarte de mejor forma que una especialista acostumbrada a tratar con pacientes todos los días. Por eso, nuestra experta nutrióloga se encargará de darle respuestas a todas las dudas que tengas al respecto. Envíale un correo a rconsumidor@profeco.gob.mx con el asunto **"Diván de nutrición".**

LOS POLLOS HORMONALES

¿Es verdad que a los pollos los engordan con hormonas, y que eso nos afecta al grado de que también engordamos?

—Tania Revilla



Seguramente no eres la única persona que tiene dudas sobre este tema, ya que en la consulta privada me lo preguntan con mucha regularidad. Desde hace muchos años se ha dicho que a los pollos se les adicionan hormonas en los alimentos o, incluso, se les inyectan para que crezcan más rápido, engorden y los puedan sacar al mercado. Esto definitivamente es falso, no existe ninguna evidencia científica ni práctica.

Si te refieres a que le adicionan hormona de crecimiento humana a los pollos (como dice el mito urbano), puedo decir esto: tal hormona es muy cara y no tiene ningún efecto en el pollo. La industria no gastaría en algo que no va a lograr que el pollo crezca o engorde; además, no recuperaría la gran inversión que tendría que hacer al vender a este animal.

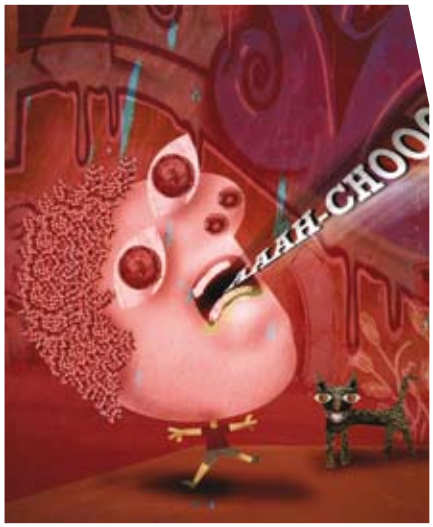
Es cierto que los pollos actualmente se desarrollan en menos tiempo, pero esto es gracias a la nutrición y la manipulación genética (pollos de engorda); ahora se sabe más sobre la selección de la raza y las cruzas, como sucede con otros animales, por ejemplo, los perros.

Puedes comer pollo con tranquilidad. No te va a engordar, siempre y cuando consumas la cantidad que requiere tu cuerpo y evites prepararlo empanizado o comer la piel del animal.

CUESTIÓN DE GLUTEN

He leído en algunos empaques de productos la advertencia de que "no contienen gluten". ¿Por qué todo este interés reciente (o así me parece a mí) con respecto al gluten? ¿Es una sustancia tóxica o un aditivo de los alimentos? ¿Es mejor buscar alimentos que no lo contengan?

—Antonio Camargo



Gráficos Roberto Paz

El gluten es una proteína presente principalmente en el trigo, la avena, la cebada y el centeno. Sucede que hay personas que son intolerantes o alérgicas al gluten (enfermedad celiaca); es muy importante que suspendan el consumo de alimentos que lo contengan, ya que puede provocarles diarrea, retraso en el crecimiento (en el caso de los niños), inflamación, dolor abdominal o vómito, sólo por comentarte los efectos más comunes. Si tú no padeces de intolerancia o alergia al gluten no tienes ningún motivo para suspender estos cereales que se consumen en la dieta habitual del mexicano. Son muy nutritivos.

CINCO VECES SANO

¿En qué se basa la recomendación de algunos nutriólogos de que es mejor comer cinco veces al día, en lugar de tres? ¿Es razonable?

—Maricruz Sierra

Definitivamente es razonable y adecuada. La recomendación va dirigida, principalmente, a evitar los ayunos prolongados, lo cual quiere decir que no debes dejar a tu cuerpo más de 4 a 5 horas sin alimento. Con esto evitas que el metabolismo se haga más lento, pues trata de adaptarse a la cantidad de alimento que le das (si le das a tu organismo el 70% de la cantidad que requiere consumir por día, trabaja al 70% de su capacidad). Además, comiendo con más frecuencia disminuyes tu apetito para la siguiente comida, y puedes ser más consciente de lo que te llevas a la boca, y así mantener una mejor nutrición.

Moho, huésped incómodo

Es un hongo que crece sobre superficies mojadas y puede ocasionar reacciones alérgicas en las personas; para controlar y eliminar el moho, es necesario reparar la plomería y ventilar siempre que sea posible nuestra casa

El moho es un hongo que se encuentra tanto al aire libre como en interiores, y forma parte del medio ambiente natural. Crece mejor en condiciones cálidas, mojadas y húmedas, y se propaga y reproduce mediante esporas.

Al exterior, el moho juega un papel en la naturaleza al desintegrar materias orgánicas tales como las hojas que se han caído o los árboles muertos. Sin embargo, en el interior, en especial nuestros hogares, es necesario evitarlo. Éste puede crecer cuando las esporas caen sobre superficies mojadas.

Problemas en la salud

El moho puede generar diferentes problemas en la salud de las personas , ya que produce alergenos (sustancias que causan reacciones alérgicas), irritantes y, en algunos casos, sustancias posiblemente tóxicas (micotoxinas).

GanarSalud

suscríbete

Aprovecha la **suscripción anual** y obtén **dos meses más ¡Gratis!**
Sólo **$300**

GanarSalud
La revista que te cuida

Pediatría • Adolescentes • Salud para Él y Ella • En Plenitud • Nutrición
Salud Mental • Sexualidad • Del Siglo XXI • Medicina del Deporte y **¡Mucho Más!**

¡Suscríbete ya!: 5515 3825 ó 5515 3818, suscribete@ganarsalud.com

Fondos de inversión, Afores y seguros dotales

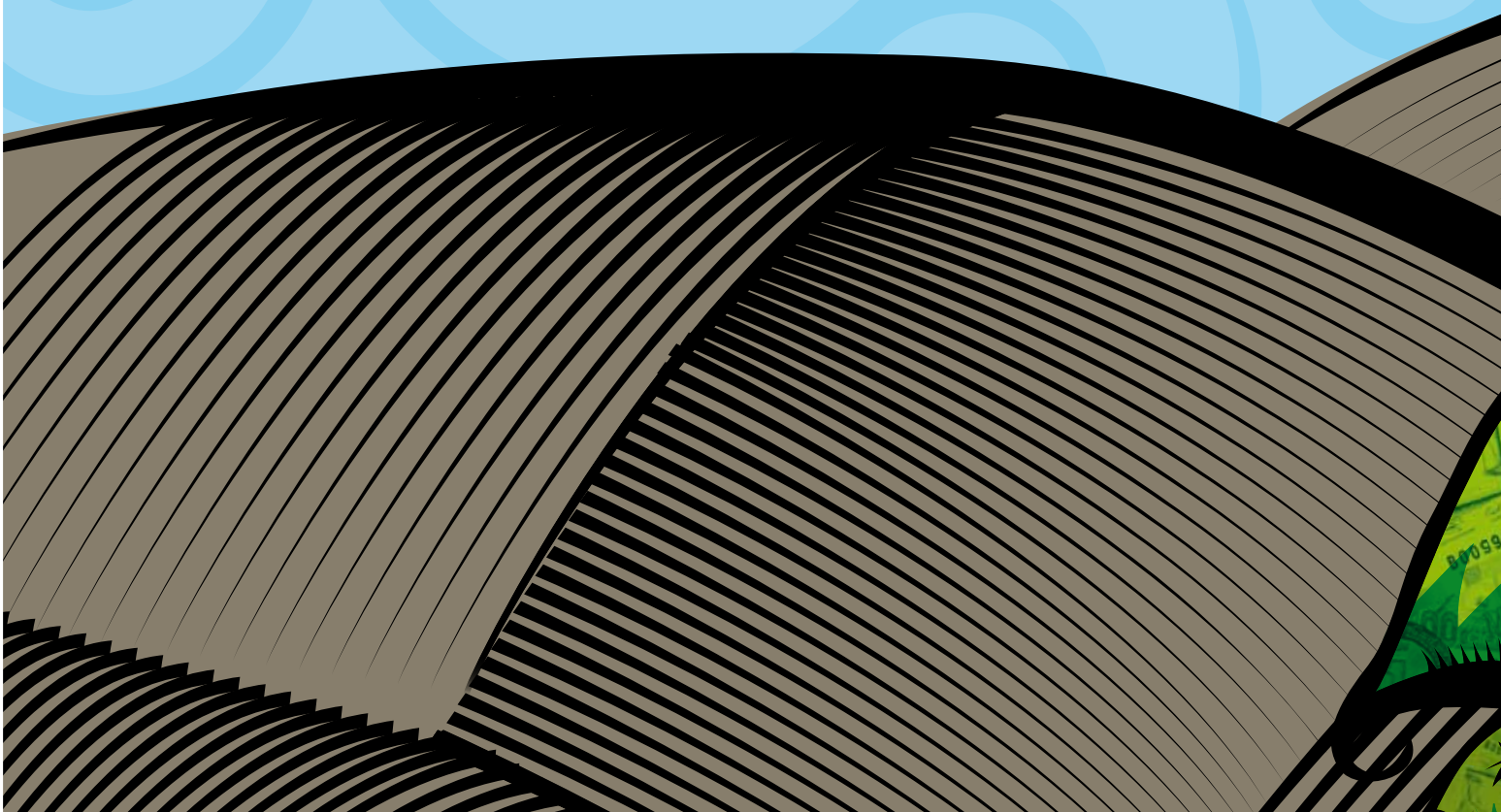
Tu AHORRO en tierra fértil

Mientras la inflación crece... ¿qué hay con tus ahorros? Cuando el colchón y la caja fuerte dejaron de ser del todo seguros, la cuenta bancaria se convirtió en el mejor guardián de nuestros ingresos. Pero ahora, no basta con eso. He aquí otras opciones que pondrán a trabajar a tu dinero. El primer objetivo: ganarle a la inflación. *Por José Armando Aguilar*

El árbol que nos dará sombra y cobijo en los momentos de premura económica o cuando estemos viejos, tiene sus raíces en el ahorro. No suena mal la frase. O tal vez sí. Quizá es demasiado idílica para quien acostumbra vivir el aquí y el ahora: "El mexicano no tiene el hábito de ahorrar. Somos una sociedad con la necesidad urgente de replantearnos el ahorro, sobre todo a largo plazo", opina Juan Sebastián Musi, director de asesoría patrimonial e institucional de Prudential Bank.

Sin embargo, y contra todo pronóstico, seis de cada 10 consumidores mexicanos consideran que ahorrar y generar buenas utilidades es una prioridad principal. En fin que la importancia del ahorro es capital hoy (para nuestra familia) y mañana (para nuestro retiro), y así lo entendemos muchos mexicanos, el problema es que no sabemos cómo hacerlo de la forma más inteligente y redituable: siete de cada 10 invertimos sólo en instrumentos tradicionales de ahorro. "Y los utilizamos porque nos da miedo hurgar en otras alternativas. Tenemos miedo a dejar nuestro dinero en lugares que no conocemos", afirma Enrique Árias, director de registro y análisis financiero de la Comisión Nacional para la Protección y Defensa de los Usuarios de Servicios Financieros (Condusef). Pero, ¿qué tienen de malo las tan socorridas cuentas bancarias que mantienen a salvo nuestro dinero? Juan Sebastían Musi no duda en responder: "En una cuenta tradicional de depósito, tú das tu dinero para que otro lo invierta y le saque provecho... mientras que a ti te pagan bajos o nulos porcentajes de rendimiento", y sentencia que "lo que haces es pagar para que guarden tu dinero".

Hay una forma muy simple de saber si lo que dice el director de Prudential Bank



es cierto: revisa tus estados de cuenta. ¿Las comisiones merman tu ahorro? Es decir, sin considerar el dinero que ya ocupaste, ¿mes con mes la cantidad que tienes en el banco es la misma? Si es así e incluso tienes una ligera ganancia, está muy bien. Pero hay otro punto muy importante que debes considerar: la inflación. En abril, la inflación general anual en México llegó a 6.17%. Si los rendimientos de tus ahorros son más bajos que la inflación, lamentamos decirte que tu dinero está perdiendo valor adquisitivo, o más simple: vale menos.

Por todo lo anterior, es muy importante buscar las mejores opciones para que tus ahorros no sólo estén a salvo, sino que luchen por ganar cada vez mejores rendimientos. Consultamos a los expertos y de ellos surgieron tres opciones que prometen premiar a los ahorradores, incluso contra la inflación: fondos de inversión, Afores y seguros dotales. “Sin duda, estas tres opciones son buenas ideas para ir a depositar nuestro dinero”, aconseja Enrique Árias.

Gráficos Gerardo Terán

"¡Compra, vende... vuelve a comprar!"

Fondos de inversión

Veinte personas están formadas en la fila del banco. Cada una lleva distintas cantidades que piensa invertir, desde $10 mil hasta $100 mil. Las reglas del banco están claras para todos: al que invierta $10 mil se le pagarán 2% de rendimiento, al que deje $100 mil le darán 3.5% y el que invierta un millón de pesos podrá alcanzar un rendimiento hasta de 5.5%.

De pronto, el que se encuentra al frente de la fila voltea hacia los otros 19 inversionistas y les propone reunir entre todos el millón de pesos para que así cada uno pueda ganar 5.5% de tasa de interés. Eso es una sociedad o fondo de inversión: "Son vehículos de ahorro, reglamentados y supervisados por la Comisión Nacional Bancaria y de Valores, que tienen como objetivo el agrupar a varios inversionistas, para obtener beneficios más importantes en la administración de recursos que si lo hicieran de manera individual", comenta Martín Muriel, subdirector del área de administración de inversiones de la impulsora de fondos de Banamex.

¿Cómo funcionan?

Por supuesto que llegar con un millón de pesos a la Bolsa Mexicana de Valores (BMV) e invertirlos no es algo que pretendemos que tú hagas. Para eso existen las operadoras de fondos de inversión (bancos, casas de bolsas y empresas dedicadas en su totalidad a esto), que son el intermediario entre el inversionista y los instrumentos donde se pone a trabajar el dinero. Ellas se encargan de monitorear las condiciones del mercado y elegir las mejores oportunidades para invertir el capital.

La oferta de fondos de inversión en México es muy amplia. De hecho, existen cientos de ellos, pero de manera general se pueden clasificar en dos tipos:

→**Fondos de inversión en instrumentos de deuda.** El dinero se invierte en pagarés bancarios, bonos emitidos por el gobierno federal, papeles comerciales u obligaciones de empresas privadas. Es decir, el inversionista le presta dinero a alguien con la promesa de que se lo regresará con una tasa de interés. Se trata de fondos de bajo riesgo, ideales para inversionistas que quieran proteger su patrimonio sin sobresaltos.

→**Fondos de inversión en instrumentos de renta variable.** Aquí el dinero entra a los mercados bursátiles, ya que se invierte en acciones de empresas que cotizan en la BMV. Sí, puedes convertirte en accionista de empresas tan importantes como Bimbo, Telmex y Cemex. Este tipo de fondos es para un perfil de inversionista más agresivo.

El portafolio de inversión de cada persona puede componerse de sólo uno de los tipos de fondos e incluso se puede hacer una combinación de éstos. "Existe un universo bastísimo de fondos que invierten en pesos, en dólares, en euros, referenciados a índices...", señala Juan Sebastián Musi, director de Prudential Bank, quien continúa con un par de recomendaciones fundamentales: "El punto más importante es que etiquetes tu inversión, que la bautices: 'esta inversión es para mi retiro', 'para la educación de mis hijos' o 'porque quiero empezar un negocio'. Un fondo de inversión debe ser un traje a la medida porque se deben tomar en cuenta ingresos, edad, profesión y las aportaciones mensuales que puede hacer el consumidor".

"Los fondos de inversión son vehículos de ahorro, para obtener beneficios más importantes en la administración de recursos que si lo hicieran de manera individual"

Como ves, el mejor fondo de inversión para ti es aquel que más te ayude a cumplir tus metas y lo primero es definir qué clase de inversionista quieres ser. Así lo confirma Martín Muriel: "El perfil del cliente (¿cuál es su objetivo, horizonte de inversión y cuál es su tolerancia al riesgo y a la volatilidad?) sirve para poder recomendarle una o varias sociedades que cubran sus necesidades de inversionista".

Ventajas

→**Rentabilidad**. Puedes obtener mejores tasas de interés que con los instrumentos bancarios tradicionales.

→**Asesoría.** Los fondos de inversión son manejados por expertos que ofrecen asesoría especializada en busca de darle la mayor rentabilidad posible a tu dinero.

Bienes raíces

La compra de inmuebles es también una buena forma de conservar nuestro dinero seguro, puesto que este tipo de bienes tienden a conservar su valor e incluso a aumentarlo a largo plazo. Sin embargo, tiene sus inconvenientes: se necesita de una inversión considerable y tiene poca liquidez (en caso de una emergencia, definitivamente no tendrás el dinero que invertiste a tu disposición de inmediato).

Mientras más complicado es el mercado al que quieras acceder, más importante es la estrategia de inversión.

→**Liquidez.** Buen parte de las sociedades de inversión tiene liquidez diaria, esto es, el dinero está disponible en todo momento.

Desventajas

→**Sin protección del IPAB.** De acuerdo con Enrique Árias, director de registro y análisis financiero de la Condusef, los fondos de inversión no están protegidos por el Instituto de Protección al Ahorro Bancario, lo que no es necesariamente malo. "Aquí habría que ponderar el costo-beneficio: a lo mejor prefiero dormir tranquilo con una protección en una cuenta donde me pagan el 2 o 3% anual, aunque a la postre tenga un rendimiento negativo por la inflación", comenta.

Preguntas frecuentes

→**¿Necesitas mucho dinero para ser inversionista?**

Es una barrera mental creer que el mundo de los fondos de inversión es sólo para millonarios. Prácticamente cualquier sociedad de inversión te acepta con 10 mil pesos.

→**¿Cómo empiezas a invertir?**

Acércate a una las operadoras de fondos de inversión, éstas te enviarán un asesor financiero para que le plantees todas tus inquietudes. No tengas miedo o pena a preguntar, recuerda que es tu dinero, tu trabajo, tu esfuerzo. Compara varias.

→**Te dicen que te harán ganar mucho dinero en poco tiempo, ¿esto es real?**

Los rendimientos extraordinarios no existen.

Las historias de rendimientos espectaculares generalmente acaban mal.

→¿Quién es responsable de vigilar a todas estas operadoras de fondos?

La Comisión Nacional Bancaria y de Valores, así que asegúrate de que la institución en la que confíes para invertir tu dinero esté registrada ante ella.

→¿Cómo puedes obtener los mejores rendimientos?

Hay una regla de oro que dice que a mayor riesgo, mayor rendimiento. La pregunta sería: ¿estás dispuesto a asumir más riesgo si el rendimiento que te ofrecen es mayor?

→Hay forma de saber si un fondo de inversión es demasiado arriesgado?

Sí. Las inversiones en instrumentos de deuda tienen una calificación que señala qué tan temerario es el fondo de inversión. La calificación toma en cuenta dos aspectos:

Calidad crediticia. Mide la capacidad de los emisores para pagar su deuda, esto es, qué tan alta es la probabilidad de que te paguen los instrumentos en los que has invertido. La calidad crediticia se identifica con las siguientes letras y empieza por la mejor: AAA, AA, A, BBB, BB y B.

Riesgo de mercado. Mide el grado de sensibilidad del valor de las inversiones ante las variables económicas. Aquí se otorga un número del 1 al 7, que va de menor a mayor riesgo.

La combinación de estos dos factores nos da la calificación de una sociedad de inversión: el fondo más conservador es AAA/1 y el más agresivo es B/7.

Por su parte, los fondos de inversión de renta variable no tienen una calificación, dependen de su estrategia.

Llegar a buen puerto

Afores

Según un estudio de Prudential Bank y TNS, uno de cada cuatro mexicanos considera a las Afores como el componente más importante de la planeación para el retiro; pero sólo el 15% sabe bien cómo funcionan, el resto tiene poca o nula idea.

Las Afores son entidades financieras que se dedican exclusivamente a administrar las cuentas de los trabajadores en las que se depositan las cuotas y aportaciones para su retiro. Se trata, pues, de una cuenta de ahorro individualizada en la que se juntan las aportaciones patronales, gubernamentales y las del propio beneficiado para un fin común: llegar al retiro de una forma digna. Las Administradoras de Fondos para el Retiro tienen como base a los trabajadores afiliados al Instituto Mexicano del Seguro Social, aunque "cualquier trabajador puede ir por su cuenta a una Afore, hacer aportaciones para su retiro y obtener los mismos beneficios fiscales y de rendimiento que obtienen los demás ahorradores", señala Octavio Ballinas, gerente técnico de la Asociación Mexicana de Administradoras de Fondos para el Retiro (Amafore).

Cada una de las cuentas individuales de los trabajadores derechohabientes del IMSS se compone por cuatro subcuentas:

- **Aportaciones para el retiro, cesantía en edad avanzada y vejez.**
- **Aportaciones para vivienda.**
- **Aportaciones voluntarias.**
- **Aportaciones complementarias.**

¿Cómo funcionan?

Si tienes Afore, ya es un avance: comenzaste a ahorrar sin proponértelo. Total que tu dinero ya está allí... pero, ¿en dónde? Aquí entran las Siefores. Y como tres de cada cuatro personas con Afore no tiene ni idea de qué son, procedemos: las Sociedades de Inversión Especializadas de Fondos para el Retiro, que son administradas y operadas por las Afores, tienen como objetivo invertir los recursos depositados en las cuentas individuales de los trabajadores. La misión es obtener los mejores rendimientos posibles.

Existen cinco Siefores básicas y el ahorro de los trabajadores se invierte en la sociedad de inversión que le corresponda de acuerdo a su edad: por ejemplo, los instrumentos y valores que constituirán el portafolio de inversión de una persona joven tienen la posibilidad de tomar una mayor relación riesgo-rendimiento, debido a que existe el suficiente tiempo para permitir que dicha estrategia de inversión madure y alcance los resultados esperados; en cambio, cuando el retiro del trabajador es más próximo, la estrategia de inversión se enfoca a conservar el poder adquisitivo de su ahorro mediante un régimen de inversión más conservador.

De acuerdo con la Amafore, el rendimiento histórico acumulado (de julio 1997 a abril 2009) que las Siefores han otorgado a los trabajadores, asciende a 13.58% anual, muy por arriba del 6% y 4.3% que otorgaron los pagarés bancarios y las cuentas de che-

¡Retirada!... pero sin armas

95% de los mexicanos entre 30 y 65 años no tiene un plan de ahorro bien definido y fuerte para su retiro. Este enorme porcentaje está constituido por personas que sólo lo consideran a medias, por los que confían en lo que el gobierno les puede dar y repleto de aquellos que ni siquiera piensan al respecto y que, lo más seguro, terminarán por delegar toda la responsabilidad de su propia jubilación a sus hijos.

→ Uno de cada tres mexicanos espera retirarse cuando cumpla 60 años, o antes.
→ Sólo 5% de los mexicanos entre 30 y 65 años tiene un plan fuerte para su retiro.
→ Cuatro de cada 10 ni siquiera ha empezado a ahorrar para ese fin.
→ 55% del ahorro o inversiones de los mexicanos son para metas a corto plazo: comprar o remodelar casa (21%), comprar una segunda casa (20%), comprar un auto (18%), tomar unas buenas vacaciones (13%), pagar la colegiatura universitaria (12%) y otros (16%).
→ Tres de cada diez mexicanos no comprenden bien qué es una pensión para el retiro.

Fuente Reporte Preparación para el retiro en México, el papel del ahorro e inversiones personales, Prudencial Bank-TNS.

ques, respectivamente. "En las Afores, a partir de que el trabajador efectúa su primera aportación, empieza a recibir atractivos rendimientos", se lee en un documento proporcionado por la Amafore.

Ventajas

→**Rendimiento.** Las Afores ofrecen tasas de interés más atractivas que las que otorgan los productos bancarios más utilizados para depositar los ahorros.
→**Impuestos.** Si realizas ahorro voluntario para tu retiro, puedes aprovechar beneficios tributarios que te otorga la Ley de Impuesto Sobre la Renta. Pregunta a tu Afore cómo sacar el máximo provecho de esto.
→**Liquidez.** Puedes sacar el dinero que tengas en tu subcuenta de aportaciones voluntarias cada dos o seis meses (esto depende de cada Afore), con todo y los rendimientos generados.

Desventajas

→**Conservador.** Si no estás de acuerdo con el perfil de tu Siefore básica, puedes cambiarte a una sociedad de inversión más conservadora, pero no a una más agresiva.
→**Liquidez.** La mayor parte del dinero que tienes en tu Afore, hasta ahora, es intocable: sólo podrás disponer de él hasta

que cumplas 65 años. Aunque lo anterior es justamente el objetivo para el que fue diseñado este vehículo de inversión.

Preguntas frecuentes

→**¿Quién vigila la labor de las Afores?**
La Comisión Nacional del Sistema de Ahorro para el Retiro (Consar), quien garantiza que todos tus recursos ahorrados durante tu vida laboral llegarán a tus manos cuando te retires.
→**¿Cómo haces aportaciones voluntarias?**
Puedes hacerlo en las oficinas de tu Afore o en una sucursal bancaria (si tu cuenta de ahorro para el retiro es administrada por un banco). Sólo necesitas proporcionar tu número de seguridad social. Es muy importante que conserves la ficha de depósito porque es tu único comprobante. También puedes solicitar en tu trabajo que te hagan el descuento de lo que deseas aportar vía nómina.
→**¿Puedes hacer retiros de tu Afore?**
Sólo está permitido que retires el dinero que está en la cuenta de aportaciones voluntarias y puedes hacerlo cada 2 o hasta 6 meses con los rendimientos generados.
→**¿Qué hace diferente una Afore de otra?**
Las afores se diferencian entre sí por los servicios que ofrecen, las comisiones que cobran y por el rendimiento que otorgan. Los dos últimos puntos son los que más influyen en el monto que recibirás como pensión, así que no los pierdas de vista.
→ **¿Puedes cambiar de Afore?**
Sí, una vez al año. Así que es conveniente revisar cada 12 meses cuánto ofrecen las otras Afores para que estés siempre en la que más te convenga.

Ahorro con protección

Seguros dotales

Si a ti no te funciona invertir tu dinero para fines específicos (como comprar un auto, pagar la educación de tus hijos o asegurarte un retiro) y además eres pésimo para cumplir tus propósitos de ahorro, esta opción puede meter un poco de orden en tu despreocupada disciplina financiera.

Los seguros dotales son planes que ofrecen la posibilidad de tener un seguro de vida y ahorrar al mismo tiempo. La diferencia con el seguro de vida tradicional es que si sigues vivo al final del plazo contratado en la póliza, la aseguradora te regresará todo el dinero que hayas pagado de primas, más las utilidades.

¿Cómo funciona?

"Por ejemplo, si por cualquier razón y en cualquier momento llegas a sufrir de una invalidez (parcial o permanente) o mueres, el seguro te paga toda la suma asegurada. Y si sobrevives el tiempo estipulado, también", dice Hugo Butrón Álvarez, de la Asociación Mexicana de Agentes de Seguros y Fianzas (Amasfac).

Otro ejemplo: si una persona contrata un seguro dotal a 20 años por una suma asegurada de 500 mil pesos y muere al quinto año, la aseguradora deberá entregar a la familia el medio millón de pesos, aunque el titular de la póliza apenas haya cubierto, por decir una cifra, 125 mil pesos. Pero si el asegurado sobrevive las dos décadas de la cobertura, a él deberán entregarle los 500 mil y los rendimientos que este dinero haya generado en todo ese tiempo.

Los seguros dotales son una opción para meter orden en tu despreocupada disciplina financiera.

Sin embargo, hay algunos aspectos que debes considerar:
1 Lo ideal es que el plazo de cobertura de un seguro dotal sea de varios años (existen opciones a 10, 15 y 20 años), y si a esto le sumamos que el costo de la prima es más elevado que muchos de los seguros de vida tradicionales, se trata, pues, de un auténtico y serio compromiso con el ahorro.
2 Si quieres que el seguro dotal responda también en caso de invalidez debes asegurarte de que esta cobertura se incluya en la póliza.
3 Los seguros dotales se manejan en tres, digamos, monedas: dólares, pesos y Unidades de Inversión (Udis).

¿Cuál elegir? El experto responde: "Por desgracia, por los efectos de la inflación y por las modificaciones en el tipo de cambio, el peso y el dólar van perdiendo poder adquisitivo. En cambio las Udis son un factor que se va actualizando conforme a la inflación (calculada en base al Índice Nacional de Precios al Consumidor), por lo que son la mejor opción para invertir", aconseja Hugo Butrón,

reciente ganador del trofeo al asesor más exitoso en la venta de seguros de vida a nivel nacional.

Ventajas

→**Compromiso.** Un seguro dotal genera un compromiso de ahorro. Digamos que te obliga a ahorrar porque si no lo haces, puede suceder que no recuperes tu dinero en su totalidad.

→**Poder adquisitivo.** Al utilizar diversos instrumentos que ayudan contra la inflación, como las Udis, te permite mantener el valor adquisitivo del dinero.

→**Rendimientos.** "Un seguro dotal a 20 años –asegura Hugo Butrón– te puede brindar un rendimiento total de 20 a 30%, muy por arriba de lo que ofrece la banca".

→**Protección.** Después del ahorro, el contar con un seguro de vida y de invalidez es el mayor de los atractivos de este tipo de seguros.

Desventajas

→**Primas.** La prima es más elevada que en un seguro de vida ordinario.

→**Liquidez.** Si todo marcha bien y continúas sano y salvo, tendrás que esperar de 10 a 20 años para poder tener de regreso tu dinero con todo y las ganancias.

Preguntas frecuentes

→**¿Qué requisitos necesitas cumplir para contratar un seguro dotal?**
Es fundamental tener un buen estado de salud, por lo que debes contestar un cuestionario médico o incluso presentar un examen. Además, es posible que te pidan comprobar que tus ingresos mensuales, semestrales o anuales pueden solventar el seguro.

→**¿Hay penalizaciones si decides abandonar el seguro dotal?**
Aquí debes tener cuidado. Tienes que cumplir con un determinado número de años pagando tu prima para que puedas retirar el 100% de lo que llevas ahorrado. Por ejemplo, si tienes un plan dotal a 20 años y tienes que dejarlo a los tres, es posible que te devuelvan menos de la mitad del dinero que ya ahorraste. Lo mejor es que le preguntes al asesor o a la compañía de seguros sobre las condiciones que tienen sus planes.

→**¿Quién regula a los aseguradoras?**
La Comisión Nacional de Seguros y Fianzas es la encargada de supervisar a las instituciones de seguros para que mantengan una estabilidad financiera y los clientes estén respaldados.

Glosario básico del ahorro

→**Comisiones o cuotas.** Un porcentaje que cobra una institución a cambio de un determinado privilegio.

→**Horizonte de inversión.** Tiempo deseado o recomendado al inversionista para permanecer en un fondo de inversión.

→**Instrumentos.** Valores representativos en que se decide invertir: acciones, papel comercial y bonos, entre otros.

→**Inflación.** Aumento general de precios.

→**Liquidez.** Facilidad con que un activo financiero puede transformarse en dinero.

→**Prima.** Importe que determina la aseguradora como contraprestación o pago por la protección que otorga.

→**Rendimiento.** Beneficio que produce una inversión, tal cual. El rendimiento anualizado y expresado porcentualmente respecto a la inversión se denomina tasa de rendimiento.

→**Rentabilidad.** Obtención de beneficios en una actividad económica o financiera.

→**Suma asegurada.** Valor que fija el asegurado para una cobertura, bien específico o riesgo determinado, y que la compañía de seguros está obligada a pagar al momento de una pérdida.

→**Tasa de interés.** Tasa de utilidad, rédito o ganancia del capital. Llanamente, es el precio que se paga como compensación por el uso de fondos.

→**Unidades de inversión (Udis).** Unidades de cuenta que se utilizan para neutralizar el impacto de la inflación en operaciones financieras y comerciales. Su poder adquisitivo es constante porque se ajusta diariamente al Índice Nacional de Precios al Consumidor. Las Udis comenzaron con un valor de $1 (en 1995) y hoy valen $4.2.

→**Utilidad.** Satisfacción de necesidades que se obtiene por la utilización de un bien. Se usa como sinónimo de beneficio.

→**Póliza.** Documento que recoge todas las condiciones generales, particulares o especiales convenidas entre el asegurador y el asegurado.

CONSUMO INFORMADO

Elige el colchón de tus sueños

Para dormir como reyes

Para muchos, nuestra calidad de vida varía infinitamente de acuerdo con el humor con el que nos levantemos. Despierta molesto y el resto del día puede ser una calamidad. Hazlo de buena gana y el sol parecerá brillar más fuerte. No dejes que tus sueños se vean interrumpidos. Toma una decisión que te cambiará la vida y reemplaza tu viejo colchón por uno nuevo.

"Casi no he pegado ojo en toda la noche", decía la aspirante a esposa del príncipe de todo el reino en *La princesa y el guisante,* de Hans Christian Andersen. "¡Dios sabe qué habría en esa cama! He dormido sobre algo tan duro que tengo el cuerpo lleno de moretones. ¡Ha sido horrible!". La sensibilidad de la joven, molesta por un chícharo escondido debajo de 15 colchones por la reina para comprobar el linaje de la joven, mostró que en verdad era una princesa y merecía casarse con el heredero al trono.

Tu sensibilidad real hace que duermas de muy mala forma, y no es un guisante contra lo que tienes que lidiar. ¿Tu dolor de espalda en las mañanas? ¿Tus cervicales entumidas? ¿Tu cansancio inexplicable? Antes de acostarte, mira al culpable. Son los resortes de tu viejo colchón. Y tú, a diferencia de la princesa del cuento infantil, no necesitas probar tu realeza a nadie, y tu recompensa no será una boda de fantasía, será mucho más placentera que eso. Después de todo, puedes prescindir de casi cualquier cosa en la vida, pero de un buen descanso, jamás.

Piénsalo. Lo primero que buscas después de un larguísimo día en ese agotador nuevo trabajo que te exige horas extras es un colchón. No una silla, ni una mesa, ni un sillón. Lo primero que adquieres cuando emprendes el emocionante camino de vivir solo es un colchón. Podrá faltarte refrigerador, horno de microondas, televisión, pero no un colchón. Lo primero que necesitas cuando te casas, tan importante como la ceremonia, las actas y los anillos, es un colchón. La televisión y la sala nueva pueden esperar, pero no la cama.

No necesitas ser el máximo soberano de un reino para tener el descanso que te mereces. Ni tampoco mudarte o contraer nupcias para empezar una vida nueva de cuento de hadas. Sólo necesitas cambiar tu colchón. Lo demás vendrá en tus sueños.

Busca el estudio de calidad completo en revistadelconsumidor.gob.mx con más información y contenido exclusivo

Ficha técnica

Muestreo: 6 de febrero al 17 de abril de 2009
Realización del estudio: 12 de febrero al 22 de abril de 2009
Marcas / modelos analizados: 14 / 49
Pruebas realizadas: 1,421

Fotos Víctor Ayala

Lo que buscamos

Se analizaron 49 modelos pertenecientes a las 14 marcas más representativas de colchones tamaño matrimonial, que se encontraron a la venta en las principales tiendas especializadas, departamentales, de autoservicio y mueblerías del país. Cada modelo fue sometido a 11 pruebas cuyos resultados se agrupan en estos rubros:

Información al consumidor.

Se verificó que los colchones analizados presentaran en idioma español y de forma tal que no induzca a error con respecto a la naturaleza y características del producto, en una o más etiquetas permanentes colocadas en lugares visibles, como mínimo la siguiente información: marca, descripción de insumos, medidas del colchón, instrucciones de cuidado, país de origen, nombre o razón social y domicilio fiscal del fabricante o importador, así como modelo, densidad o tipo y número de resortes.

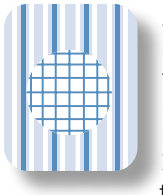
En lo referente a las garantías (en aquellos productos que la ofrecen) se verificó que la póliza indicara en forma clara y precisa la vigencia, alcance, restricciones y los lugares donde pueda hacerse efectiva, además del tipo de cobertura (total o proporcional).

Pruebas al forro del colchón

Acabados. Visualmente se verificó que el forro de los colchones analizados tuviera una buena presentación y estuviera libre de defectos detectables a simple vista, el teñido debía ser uniforme, sin manchas ni decoloración y el tejido debía ser igualmente homogéneo, sin presentar variabilidad en su construcción y estar libre de fallas como agujeros, nudos o motas, entre otros.

Identificación y contenido de fibras.

Se verificó que el tipo y porcentaje de fibras declaradas en su etiquetado coincidieran con el del tejido del producto.



Masa. Para conocer cuán gruesas son las telas del forro con que están confeccionados los colchones, se cuantificó la cantidad en peso de tejido por unidad de área, ya que a mayor cantidad, el tejido es más cerrado, y esto representa mayor calidad.

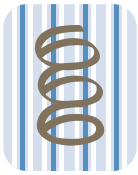
Resistencia al uso (durabilidad).

Para la determinación de este parámetro se involucraron las pruebas de resistencia a la abrasión –para cuantificar la degradación del forro por la acción del roce del cuerpo del usuario durante sus movimientos sobre el colchón–, la resistencia al rasgado de la tela (en tejidos de calada) o resistencia al reventamiento (en géneros de punto).

Pruebas en colchones

Dimensiones. Se corroboró que los colchones se encontraran dentro de las dimensiones siguientes: Largo 190 ± 5 cm; Ancho 135 ± 2 cm. Todos los colchones analizados en el estudio son tamaño matrimonial.

Acabados. Se comprobó que la construcción de los colchones presentaran una calidad homogénea, formando unidades rectangulares con espesor, largo y ancho uniformes, poniendo especial atención a que el conjunto de resortes estuviera fabricado con alambre conformado, debiendo estar enlazados juntos de una manera segura en los extremos contiguos a las superficies para dormir y los alambres de enlace, entre ellos, recortados y terminados de manera segura en sus extremos, de tal forma que se impidiera el desenrollado del alambre, así como la perforación de la cubierta del colchón durante el uso del mismo, y que el material aislante y el material de acojinamiento estuvieran unidos o engrapados a la unidad de resortes de tal forma que no queden materiales sueltos.



Tipo y número de resortes. Se verificó que la disposición y número de resortes a lo largo y ancho de los colchones no fuera menor a 20 x 11 (220 resortes mínimo).

Colchones con unidad central de resortes

Simbología: Excelente Muy Bien Bien Regular

Sealy Comfort Series Casino
País de origen México

→**Garantía** 10/5 años sin cargo
→**Dimensiones** 189 x 137 x 37.5 cm
→**Tipo de soporte** Semisuave
→**Unidad Central**
No. de resortes 520
Tipo de resorte Posturepedic con Brazo sensor
Refuerzo permietral Alambre calibre 6
Tipo de diseño No vuelta
→**Durabilidad del forro**
Resistencia al desgaste
Resistencia al rasgado (tejido plano)
→**Sondeo a 20 usuarios**
75% lo consideró cómodo
80% consideró que no genera puntos de presión
95% consideró que permite movimientos libres
90% consideró la tela agradable

Sealy Correct Comfort Palermo
País de origen México

→**Garantía** 10/5 años sin cargo
→**Dimensiones** 188 x 134 x 33 cm
→**Tipo de soporte** Semisuave
→**Unidad Central**
No. de resortes 560
Tipo de resortes Embolsado
Refuerzo permietral Espuma firme de poliuretano de 6 x 17 cm
Tipo de diseño No vuelta
→**Durabilidad del forro**
Resistencia al desgaste
Resistencia al rasgado (tejido plano)
→**Sondeo a 20 usuarios**
65% lo consideró cómodo
90% consideró que no genera puntos de presión
90% consideró que permite movimientos libres
100% consideró la tela agradable

Sealy Crown Jewel Emperator
País de origen México

→**Garantía** 10/10 años sin cargo
→**Dimensiones** 188 x 134 x 41 cm
→**Tipo de soporte** Suave
→**Unidad Central**
No. de resortes 640
Tipo de resortes Posturepedic Dual Support System con brazo sensor
Refuerzo permietral Placa de espuma de polietileno expandido
Tipo de diseño No vuelta
→**Durabilidad del forro**
Resistencia al desgaste
Resistencia al reventamiento (tejido de punto)
→**Sondeo a 20 usuarios**
70% lo consideró cómodo
100% consideró que no genera puntos de presión
65% consideró que permite movimientos libres
95% consideró la tela agradable

Sealy Detroit
País de origen México

→**Garantía** 10/5 sin cargo
→**Dimensiones** 189 x 133 x 35 cm
→**Tipo de soporte** Suave
→**Unidad Central**
No. de resortes 560
Tipo de resortes Embolsado
Refuerzo permietral Espuma firme de poliuretano de 10 x 15 cm
Tipo de diseño No vuelta
→**Durabilidad del forro**
Resistencia al desgaste
Resistencia al reventamiento (tejido de punto)
→**Sondeo a 20 usuarios**
80% lo consideró cómodo
85% consideró que no genera puntos de presión
70% consideró que permite movimientos libres
95% consideró la tela agradable

Sealy President
País de origen México

→**Garantía** 10/10 sin cargo
→**Dimensiones** 188 x 134 x 44 cm
→**Tipo de soporte** Suave
→**Unidad Central**
No. de resortes 540
Tipo de resortes Posturepedic, con Brazo Sensor
Refuerzo permietral Placa de espuma de polietileno expandido de 7 x 15 cm
Tipo de diseño No vuelta
→**Durabilidad del forro**
Resistencia al desgaste
Resistencia al reventamiento (tejido de punto)
→**Sondeo a 20 usuarios**
90% lo consideró cómodo
90% consideró que no genera puntos de presión
70% consideró que permite movimientos libres
100% consideró la tela agradable

Sealy Governor
País de origen México

→**Garantía** 10/10 sin cargo
→**Dimensiones** 189 x 133 x 37 cm
→**Tipo de soporte** Suave
→**Unidad Central**
No. de resortes 600
Tipo de resortes Posturepedic, con Brazo sensor
Refuerzo permietral Placa de espuma de polietileno expandido de 1.5 x 18.7 cm
Tipo de diseño No vuelta
→**Durabilidad del forro**
Resistencia al desgaste
Resistencia al reventamiento (tejido de punto)
→**Sondeo a 20 usuarios**
85% lo consideró cómodo
95% consideró que no genera puntos de presión
85% consideró que permite movimientos libres
100% consideró la tela agradable

Simmons Treviso PH
País de origen México

→**Garantía** No ofrece
→**Dimensiones** 191 x 136 x 39 cm
→**Tipo de soporte** Semisuave
→**Unidad Central**
No. de resortes 682
Tipo de resortes Embolsado
Refuerzo permietral Alambre calibre 7
Tipo de diseño No vuelta
→**Durabilidad el forro**
Resistencia al desgaste
Resistencia al reventamiento (tejido de punto)
→**Sondeo a 20 usuarios**
100% lo consideró cómodo
100% consideró que no genera puntos de presión
100% consideró que permite movimientos libres
100% consideró la tela agradable

Simmons Acqua
País de origen México

→**Garantía** No ofrece
→**Dimensiones** 191 x 134 x 35 cm
→**Tipo de soporte** Firme
→**Unidad Central**
No. de resortes 682
Tipo de resortes Embolsado
Refuerzo permietral Alambre calibre 7
Tipo de diseño No vuelta
→**Durabilidad del forro**
Resistencia al desgaste
Resistencia al reventamiento (tejido de punto)
→**Sondeo a 20 usuarios**
90% lo consideró cómodo
85% consideró que no genera puntos de presión
100% consideró que permite movimientos libres
95% consideró la tela agradable

Simmons SPA Mónaco PH
País de origen México

→**Garantía** 10/5 años sin cargo
→**Dimensiones** 190 x 136 x 31.5 cm
→**Tipo de soporte** Firme
→**Unidad Central**
No. de resortes 437
Tipo de resortes Bonell
Refuerzo permietral Alambre calibre 6
Tipo de diseño No vuelta
→**Durabilidad del forro**
Resistencia al desgaste
Resistencia al reventamiento (tejido de punto)
→**Sondeo a 20 usuarios**
45% lo consideró cómodo
80% consideró que no genera puntos de presión
90% consideró que permite movimientos libres
70% consideró la tela agradable

Selther Stolz
País de origen México

→**Garantía** 10/1 años sin cargo
→**Dimensiones** 188 x 133 x 40 cm
→**Tipo de soporte** Semi-suave
→**Unidad Central**
No. de resortes 418
Tipo de resortes Bonell
Refuerzo permietral Alambre calibre 7
Tipo de diseño No vuelta
→**Durabilidad del forro**
Resistencia al desgaste
Resistencia al reventamiento (tejido de punto)
→**Sondeo a 20 usuarios**
70% lo consideró cómodo
70% consideró que no genera puntos de presión
85% consideró que permite movimientos libres
100% consideró la tela agradable

America Heaven
País de origen México

→**Garantía** 10/1 años sin cargo
→**Dimensiones** 191 x 137 x 35
→**Tipo de soporte** Firme
→**Unidad Central**
No. de resortes 735
Tipo de resortes Micro-offset
Refuerzo permietral Alambre calibre 6
Tipo de diseño No vuelta
→**Durabilidad del forro**
Resistencia al desgaste
Resistencia al reventamiento (tejido de punto)
→**Sondeo a 20 usuarios**
80% lo consideró cómodo
90% consideró que no genera puntos de presión
90% consideró que permite movimientos libres
95% consideró la tela agradable

America Infinity
País de origen México

→**Garantía** 10/1 años sin cargo
→**Dimensiones** 190 x 138 x 38 cm
→**Tipo de soporte** Firme
→**Unidad Central**
No. de resortes 494
Tipo de resortes Embolsado baggy
Refuerzo permietral Espuma firme de poliuretano de 6 x 17 cm y Alambre calibre 6
Tipo de diseño No vuelta
→**Durabilidad**
Resistencia al desgaste
Resistencia al reventamiento (tejido de punto)
→**Sondeo a 20 usuarios**
70% lo consideró cómodo
90% consideró que no genera puntos de presión
95% consideró que permite movimientos libres
100% consideró la tela agradable

Colchones con unidad central de resortes (cont.)

America
Coral
País de origen México

→**Garantía** 10/1 años sin cargo
→**Dimensiones** 189 x 136 x 37 cm
→**Tipo de soporte** Firme
→**Unidad Central**
No. de resortes 494 (+513)
Tipo de resortes Embolsado baggy
Refuerzo permietral Espuma firme de poliuretano de 6 x 17 cm y Alambre calibre 6
Tipo de diseño No vuelta
→**Durabilidad del forro**
Resistencia al desgaste
Resistencia al reventamiento (tejido de punto)
→**Sondeo a 20 usuarios**
60% lo consideró cómodo
70% consideró que no genera puntos de presión
90% consideró que permite movimientos libres
90% considero la tela agradable

America
Altus
País de origen México

→**Garantía** 1 año sin cargo
→**Dimensiones** 191 x 137 x 34 cm
→**Tipo de soporte** Firme
→**Unidad Central**
No. de resortes 399
Tipo de resortes Bonell
Refuerzo permietral Alambre calibre 6
Tipo de diseño No vuelta
→**Durabilidad del forro**
Resistencia al desgaste
Resistencia al reventamiento (tejido de punto)
→**Sondeo a 20 usuarios**
65% lo consideró cómodo
75% consideró que no genera puntos de presión
80% consideró que permite movimientos libres
80% consideró la tela agradable

Carreiro
Gran Marques
País de origen No indica

→**Garantía** no ofrece
→**Dimensiones** 190 x 135 x 38 cm
→**Tipo de soporte** Semisuave
→**Unidad Central**
No. de resortes 432
Tipo de resortes Bonell
Refuerzo permietral Alambre calibre 7
Tipo de diseño Vuelta (con doble colchoneta)
→**Durabilidad del forro**
Resistencia al desgaste
Resistencia al reventamiento (tejido de punto)
→**Sondeo a 20 usuarios**
95% lo consideró cómodo
85% consideró que no genera puntos de presión
100% consideró que permite movimientos libres
85% consideró la tela agradable

Carreiro
Super Europeo
País de origen No indica

→**Garantía** No indica plazo
→**Dimensiones** 190 x 137 x 24 cm
→**Tipo de soporte** Firme
→**Unidad Central**
No. de resortes 264
Tipo de resortes Bonell
Refuerzo permietral Alambre calibre 6
Tipo de diseño Vuelta
→**Durabilidad del forro**
Resistencia al desgaste
Resistencia al rasgado (tejido plano)
→**Sondeo a 20 usuarios**
10% lo consideró cómodo
40% consideró que no genera puntos de presión
80% consideró que permite movimientos libres
10% consideró la tela agradable

Carreiro
Relax
País de origen No indica

→**Garantía** No ofrece
→**Dimensiones** 189 x 136 x 35 cm
→**Tipo de soporte** Firme
→**Unidad Central**
No. de resortes 432
Tipo de resortes Bonell
Refuerzo permietral Alambre calibre 7
Tipo de diseño Vuelta (con doble colchoneta)
→**Durabilidad del forro**
Resistencia al desgaste
Resistencia al rasgado (tejido plano)
→**Sondeo a 20 usuarios**
55% lo consideró cómodo
85% consideró que no genera puntos de presión
95% consideró que permite movimientos libres
55% consideró la tela agradable

Carreiro
Freedom
País de origen México

→**Garantía** No ofrece
→**Dimensiones** 190 x 135 x 34 cm
→**Tipo de soporte** Semisuave
→**Unidad Central**
No. de resortes 493
Tipo de resortes Embolsado Pocket, con Brazo Sensor y Sistema de doble soporte
Refuerzo permietral Espuma firme de poliuretano de 10 x 15 cm
Tipo de diseño No vuelta
→**Durabilidad del forro**
Resistencia al desgaste
Resistencia al rasgado (tejido plano)
→**Sondeo a 20 usuarios**
80% lo consideró cómodo
90% consideró que no genera puntos de presión
90% consideró que permite movimientos libres
80% consideró la tela agradable

Ideal
Ortoplus
País de origen No indica

→**Garantía** No ofrece
→**Dimensiones** 190 x 135 x 29 cm
→**Tipo de soporte** Firme
→**Unidad Central**
No. de resortes 399
Tipo de resortes Bonell
Refuerzo permietral Alambre calibre 6
Tipo de diseño No vuelta
→**Durabilidad del forro**
Resistencia al desgaste
Resistencia al rasgado (tejido plano)
→**Sondeo a 20 usuarios**
45% lo consideró cómodo
75% consideró que no genera puntos de presión
95% consideró que permite movimientos libres
30% consideró la tela agradable

Ideal
Hi-Rest Hotelero
País de origen No indica

→**Garantía** No ofrece
→**Dimensiones** 189 x 136 x 28 cm
→**Tipo de soporte** Firme
→**Unidad Central**
→**No. de resortes** 399
Tipo de resortes Bonell
Refuerzo permietral Alambre calibre 7
Tipo de diseño Vuelta
→**Durabilidad del forro**
Resistencia al desgaste
Resistencia al reventamiento (tejido de punto)
→**Sondeo a 20 usuarios**
65% lo consideró cómodo
75% consideró que no genera puntos de presión
95% consideró que permite movimientos libres
90% consideró la tela agradable

Ideal
Pocket Spring
País de origen No indica

→**Garantía** no ofrece
→**Dimensiones** 189 x 137 x 36 cm
→**Tipo de soporte** Firme
→**Unidad Central**
No. de resortes 513
Tipo de resortes Embolsado
Refuerzo permietral Espuma firme de poliuretano de 10 x 14 cm
Tipo de diseño No vuelta
→**Durabilidad del forro**
Resistencia al desgaste
Resistencia al reventamiento (tejido de punto)
→**Sondeo a 20 usuarios**
75% lo consideró cómodo
85% consideró que no genera puntos de presión
80% consideró que permite movimientos libres
90% consideró la tela agradable

Spring Air
Four Seasons
País de origen No indica

→**Garantía** 10/5 años sin cargo
→**Dimensiones** 190 x 136 x 44 cm
→**Tipo de soporte** Suave
→**Unidad Central**
No. de resortes 567 (+780)
Tipo de resortes Embolsado
Refuerzo permietral Espuma firme de poliuretano de 9 x 20 cm y Alambre calibre 6
Tipo de diseño No vuelta
→**Durabilidad del forro**
Resistencia al desgaste
Resistencia al reventamiento (tejido de punto)
→**Sondeo a 20 usuarios**
80% lo consideró cómodo
95% consideró que no genera puntos de presión
70% consideró que permite movimientos libres
100% consideró la tela agradable

Spring Air
Caress
País de origen México

→**Garantía** 5/1 año sin cargo
→**Dimensiones** 190 x 136 x 36 cm
→**Tipo de soporte** Firme
→**Unidad Central**
No. de resortes 432
Tipo de resortes Bonell
Refuerzo permietral Alambre calibre 6
Tipo de diseño Vuelta con doble colchoneta
→**Durabilidad del forro**
Resistencia al desgaste
Resistencia al rasgado (tejido plano)
→**Sondeo a 20 usuarios**
55% lo consideró cómodo
80% consideró que no genera puntos de presión
95% consideró que permite movimientos libres
55% consideró la tela agradable

Spring Air
Hotel Brentwood
País de origen México

→**Garantía** 5/1 años sin cargo
→**Dimensiones** 198 x 136 x 33 cm
→**Tipo de soporte** Firme
→**Unidad Central**
No. de resortes 418
Tipo de resortes Bonell
Refuerzo permietral Aglutinado de polioureTano de 8 x 16 cm
Tipo de diseño Vuelta
→**Durabilidad del forro**
Resistencia al desgaste
Resistencia al rasgado (tejido plano)
→**Sondeo a 20 usuarios**
45% lo consideró cómodo
70% consideró que no genera puntos de presión
90% consideró que permite movimientos libres
40% consideró la tela agradable

Spring Air Imaginación
País de origen No indica

→**Garantía** 5/1 años sin cargo
→**Dimensiones** 188 x 134 x 38 cm
→**Tipo de soporte** Firme
→**Unidad Central**
No. de resortes 399
Tipo de resortes Bonell
Refuerzo permietral Aglutinado de poliuterano de 8 x 16 cm
Tipo de diseño No vuelta
→**Durabilidad del forro**
Resistencia al desgaste
Resistencia al reventa-miento (tejido de punto)
→**Sondeo a 20 usuarios**
80% lo consideró cómodo
85% consideró que no genera puntos de presión
95% consideró que permite movimientos libres
100% consideró la tela agradable

Favorito de los encuestados

Serta Ceasar II
País de origen No indica

→**Garantía** No ofrece
→**Dimensiones** 190 x 135 x 31 cm
→**Tipo de soporte** Semisuave
→**Unidad Central**
No. de resortes 442
Tipo de resortes Continuo
Refuerzo permietral Alambre calibre 6
Tipo de diseño No vuelta
→**Durabilidad del forro**
Resistencia al desgaste
Resistencia al rasgado (tejido plano)
→**Sondeo a 20 usuarios**
100% lo consideró cómodo
100% consideró que no genera puntos de presión
100% consideró que permite movimientos libres
95% consideró la tela agradable

Serta Spencer
País de origen No indica

→**Garantía** No ofrece
→**Dimensiones** 190 x 136 x 32 cm
→**Tipo de soporte** Semisuave
→**Unidad Central**
No. de resortes 442
Tipo de resortes Continuo
Refuerzo permietral Alambre calibre 6
Tipo de diseño No vuelta
→**Durabilidad del forro**
Resistencia al desgaste
Resistencia al rasgado (tejido plano)
→**Sondeo a 20 usuarios**
90% lo consideró cómodo
95% consideró que no genera puntos de presión
100% consideró que permite movimientos libres
70% consideró la tela agradable

Favorito de los encuestados

Serta Chelsey
País de origen No indica

→**Garantía** No ofrece
→**Dimensiones** 189 x 134 x 38 cm
→**Tipo de soporte** Semisuave
→**Unidad Central**
No. de resortes 512
Tipo de resortes Continuo, con 1 fila a lo ancho de resortes dobles en la zona de cabeza y pies, y 3 filas en la zona lumbar
Refuerzo permietral Espuma firme de poliu-retano de 10 x 15 cm y Alambre calibre 9
Tipo de diseño No vuelta
→**Durabilidad del forro**
Resistencia al desgaste
Resistencia al rasgado (tejido plano)
→**Sondeo a 20 usuarios**
95% lo consideró cómodo
90% consideró que no genera puntos de presión
90% consideró que permite movimientos libres
100% consideró la tela agradable

Wendy Aloë Vera Marfil
País de origen México

→**Garantía** 5/1 años sin cargo
→**Dimensiones** 190 x 135 x 26 cm
→**Tipo de soporte** Firme
→**Unidad Central**
No. de resortes 442
Tipo de resortes Continuo
Refuerzo permietral Alambre calibre 6
Tipo de diseño No vuelta
→**Durabilidad del forro**
Resistencia al desgaste
Resistencia al rasgado (tejido plano)
→**Sondeo a 20 usuarios**
40% lo consideró cómodo
70% consideró que no genera puntos de presión
95% consideró que permite movimientos libres
70% consideró la tela agradable

Wendy Hermes
País de origen México

→**Garantía** 5/1 años sin cargo
→**Dimensiones** 189 x 134 x 25 cm
→**Tipo de soporte** Firme
→**Unidad Central**
No. de resortes 442
Tipo de resortes Continuo
Refuerzo permietral Alambre calibre 6
Tipo de diseño No vuelta
→**Durabilidad del forro**
Resistencia al desgaste
Resistencia al rasgado (tejido plano)
→**Sondeo a 20 usuarios**
35% lo consideró cómodo
55% consideró que no genera puntos de presión
95% consideró que permite movimientos libres
35% consideró la tela agradable

Favorito de los encuestados

Wendy Aloe & Bamboo
País de origen México

→**Garantía** 5/1 año sin cargo
→**Dimensiones** 190 x 134 x 37 cm
→**Tipo de soporte** Semisuave
→**Unidad Central**
No. de resortes 442
Tipo de resortes Continuo
Refuerzo permietral Alambre calibre 6
Tipo de diseño Vuelta
→**Durabilidad del forro**
Resistencia al desgaste
Resistencia al reventa-miento (tejido de punto)
→**Sondeo a 20 usuarios**
100% lo consideró cómodo
100% consideró que no genera puntos de presión
100% consideró que permite movimientos libres
95% consideró la tela agradable

Favorito de los encuestados

Dormimundo Sky Line
País de origen México

→**Garantía** No indica plazo
→**Dimensiones** 188 x 134 x 33 cm
→**Tipo de soporte** Semisuave
→**Unidad Central**
No. de resortes 494
Tipo de resortes Embolsado
Refuerzo permietral Espuma firme de poliute-rano de 11 x 17 cm
Tipo de diseño No vuelta
→**Durabilidad del forro**
Resistencia al desgaste
Resistencia al rasgado (tejido plano)
→**Sondeo a 20 usuarios**
95% lo consideró cómodo
90% consideró que no genera puntos de presión
95% consideró que permite movimientos libres
100% consideró la tela agradable

Favorito de los encuestados

Dormimundo Moonlight
País de origen México

→**Garantía** No indica plazo
→**Dimensiones** 188 x 134 x 28 cm
→**Tipo de soporte** Semisuave
→**Unidad Central**
No. de resortes 494
Tipo de resortes Embolsado
Refuerzo permietral Espuma firme de poliute-rano de 11 x 17 cm
Tipo de diseño No vuelta
→**Durabilidad del forro**
Resistencia al desgaste
Resistencia al rasgado (tejido plano)
→**Sondeo a 20 usuarios**
100% lo consideró cómodo
100% consideró que no genera puntos de presión
100% consideró que permite movimientos libres
95% consideró la tela agradable

Dormimundo Diplomat
País de origen No indica

→**Garantía** 3/1 años sin cargo
→**Dimensiones** 190 x 136 x 22 cm
→**Tipo de soporte** Firme
→**Unidad Central**
No. de resortes 405
Tipo de resortes Bonell
Refuerzo permietral Alambre calibre 6
Tipo de diseño Vuelta
→**Durabilidad del forro**
Resistencia al desgaste
Resistencia al rasgado (tejido plano)
→**Sondeo a 20 usuarios**
15% lo consideró cómodo
25% consideró que no genera puntos de presión
95% consideró que permite movimientos libres
25% consideró la tela agradable

Favorito de los encuestados

Restonic Elegance
País de origen México

→**Garantía** 1 año sin cargo
→**Dimensiones** 191 x 136 x 37 cm
→**Tipo de soporte** Semisuave
→**Unidad Central**
No. de resortes 432
Tipo de resortes Bonell
Refuerzo permietral Alambre calibre 6
Tipo de diseño No vuelta
→**Durabilidad del forro**
Resistencia al desgaste
Resistencia al reventa-miento (tejido de punto)
→**Sondeo a 20 usuarios**
100% lo consideró cómodo
95% consideró que no genera puntos de presión
100% consideró que permite movimientos libres
100% consideró la tela agradable

Favorito de los encuestados

Restonic Bamboo Rest
País de origen México

→**Garantía** 1 año sin cargo
→**Dimensiones** 190 x 135 x 36 cm
→**Tipo de soporte** Suave
→**Unidad Central**
No. de resortes 475
Tipo de resortes Embolsado
Refuerzo permietral Espuma firme de poliuretano de 10 x 15 cm y Alambre calibre 9**Tipo de diseño** No vuelta
→**Durabilidad del forro**
Resistencia al desgaste
Resistencia al reventa-miento (tejido de punto)
→**Sondeo a 20 usuarios**
100% lo consideró cómodo
100% consideró que no genera puntos de presión
95% consideró que permite movimientos libres
100% consideró la tela agradable

Colchones con unidad central de resortes (cont.)

Restonic
Fire
País de origen México

→**Garantía** 1 año sin cargo
→**Dimensiones** 191 x 134 x 32 cm
→**Tipo de soporte** Firme
→**Unidad Central**
No. de resortes 432
Tipo de resortes Bonell
Refuerzo permietral Alambre calibre 6
Tipo de diseño Vuelta
→**Durabilidad del forro**
Resistencia al desgaste 😟
Resistencia al reventa-miento (tejido de punto) 😐
→**Sondeo a 20 usuarios**
90% lo consideró cómodo
85% consideró que no genera puntos de presión
100% consideró que permite movimientos libres
100% consideró la tela agradable

Mimo
Discovery
País de origen México

→**Garantía** 1 año sin cargo
→**Dimensiones** 189 x 134 x 23 cm
→**Tipo de soporte** Firme
→**Unidad Central**
No. de resortes 312
Tipo de resortes Bonell
Refuerzo permietral Alambre calibre 6
Tipo de diseño Vuelta
→**Durabilidad del forro**
Resistencia al desgaste 😟
Resistencia al rasgado (tejido plano) 😐
→**Sondeo a 20 usuarios**
25% lo consideró cómodo
45% consideró que no genera puntos de presión
90% consideró que permite movimientos libres
40% consideró la tela agradable

Mimo
Hotel Motel
País de origen México

→**Garantía** 1 año sin cargo
→**Dimensiones** 190 x 134 x 28 cm
→**Tipo de soporte** Firme
→**Unidad Central**
No. de resortes 312
Tipo de resortes Bonell
Refuerzo permietral Alambre calibre 6
Tipo de diseño Vuelta
→**Durabilidad del forro**
Resistencia al desgaste 😟
Resistencia al rasgado (tejido plano) 😐
→**Sondeo a 20 usuarios**
35% lo consideró cómodo
60% consideró que no genera puntos de presión
90% consideró que permite movimientos libres
25% consideró la tela agradable

Mimo
Comfort Hotelero
País de origen México

→**Garantía** 1 año sin cargo
→**Dimensiones** 190 x 134 x 30 cm
→**Tipo de soporte** Semisuave
→**Unidad Central**
No. de resortes 312
Tipo de resortes Bonell
Refuerzo permietral Alambre calibre 6
Tipo de diseño Vuelta
→**Durabilidad del forro**
Resistencia al desgaste 😐
Resistencia al rasgado (tejido plano) 😟
→**Sondeo a 20 usuarios**
60% lo consideró cómodo
85% consideró que no genera puntos de presión
95% consideró que permite movimientos libres
10% consideró la tela agradable

Lester
Gran Hotel
País de origen México

→**Garantía** 5/1 año sin cargo (colchón y base)
→**Dimensiones** 191 x 135 x 24 cm
→**Tipo de soporte** Firme
→**Unidad Central**
No. de resortes 312
Tipo de resortes Bonell
Refuerzo permietral Alambre calibre 6
Tipo de diseño Vuelta
→**Durabilidad del forro**
Resistencia al desgaste 😟
Resistencia al rasgado (tejido plano) 😐
→**Sondeo a 20 usuarios**
25% lo consideró cómodo
55% consideró que no genera puntos de presión
90% consideró que permite movimientos libres
10% consideró la tela agradable

Lester
Legacy
País de origen México

→**Garantía** 7/1 años sin cargo (colchón y base)
→**Dimensiones** 192 x 134 x 31 cm
→**Tipo de soporte** Firme
→**Unidad Central**
No. de resortes 432
Tipo de resortes Bonell
Refuerzo permietral Alambre calibre 6
Tipo de diseño Vuelta (con doble colchoneta)
→**Durabilidad del forro**
Resistencia al desgaste 😟
Resistencia al rasgado (tejido plano) 😀
→**Sondeo a 20 usuarios**
55% lo consideró cómodo
65% consideró que no genera puntos de presión
95% consideró que permite movimientos libres
70% consideró la tela agradable

Lester
Princess
País de origen México

→**Garantía** 7/1 año sin cargo (colchón y base)
→**Dimensiones** 190 x 134 x 36 cm
→**Tipo de soporte** Semisuave
→**Unidad Central**
No. de resortes 432
Tipo de resortes Bonell
Refuerzo permietral Alambre calibre 6
Tipo de diseño Vuelta (con doble colchoneta)
→**Durabilidad del forro**
Resistencia al desgaste 😀
Resistencia al rasgado (tejido plano) 😀
→**Sondeo a 20 usuarios**
100% lo consideró cómodo
95% consideró que no genera puntos de presión
100% consideró que permite movimientos libres
100% consideró la tela agradable

Vittorio Benzi
Genova
País de origen No indica

→**Garantía** 5 años (información incompleta)
→**Dimensiones** 191 x 135 x 28 cm
→**Tipo de soporte** Firme
→**Unidad Central**
No. de resortes 437
Tipo de resortes Bonell
Refuerzo permietral Alambre calibre 7 con 14 estabilizadores calibre 10
Tipo de diseño Vuelta
→**Durabilidad del forro**
Resistencia al desgaste 😐
Resistencia al rasgado (tejido plano) 😀
→**Sondeo a 20 usuarios**
50% lo consideró cómodo
70% consideró que no genera puntos de presión
90% consideró que permite movimientos libres
75% consideró la tela agradable

Vittorio Benzi
Rissoto
País de origen No indica

→**Garantía** 10 años (información incompleta)
→**Dimensiones** 191 x 138 x 38 cm
→**Tipo de soporte** Suave
→**Unidad Central**
No. de resortes 638
Tipo de resortes Embolsado
Refuerzo permietral Doble alambre calibre 7
Tipo de diseño No vuelta
→**Durabilidad del forro**
Resistencia al desgaste 😀
Resistencia al reventa-miento (tejido de punto) 😀
→**Sondeo a 20 usuarios**
85% lo consideró cómodo
90% consideró que no genera puntos de presión
80% consideró que permite movimientos libres
100% consideró la tela agradable

Vittorio Benzi
Palermo
País de origen No indica

→**Garantía** 10 años (información incompleta)
→**Dimensiones** 191 x 138 x 32 cm
→**Tipo de soporte** Firme
→**Unidad Central**
No. de resortes 437
Tipo de resortes Bonell
Refuerzo permietral Alambre calibre 7 con 14 estabilizadores calibre 9
Tipo de diseño No vuelta
→**Durabilidad del forro**
Resistencia al desgaste 😀
Resistencia al reventa-miento (tejido de punto) 😀
→**Sondeo a 20 usuarios**
80% lo consideró cómodo
90% consideró que no genera puntos de presión
95% consideró que permite movimientos libres
100% consideró la tela agradable

Vittorio Benzi
Posata
País de origen No indica

→**Garantía** 10 años (información incompleta)
→**Dimensiones** 191 x 138 x 34 cm
→**Tipo de soporte** Firme
→**Unidad Central**
No. de resortes 1025
Tipo de resortes Cilíndrico
Refuerzo permietral Alambre calibre 6 con 14 estabilizadores calibre 9
Tipo de diseño No vuelta
→**Durabilidad del forro**
Resistencia al desgaste 😀
Resistencia al reventa-miento (tejido de punto) 😀
→**Sondeo a 20 usuarios**
85% lo consideró cómodo
85% consideró que no genera puntos de presión
95% consideró que permite movimientos libres
100% consideró la tela agradable

Colchones con núcleo de polieuretano

Selther
Lorena Ochoa
País de origen México

Garantía No ofrece
Dimensiones
188 x 133 x 40 cm
Tipo de soporte
Semisuave

→Unidad Central
Aglutinado de poliuretano 160 mm, con perforaciones de 50 mm de diámetro
Placa de espuma de poliuretano 60 mm
Tipo de diseño No vuelta

→Durabilidad del forro
Resistencia al desgaste
Resistencia al reventamiento (tejido de punto)

→Sondeo a 20 usuarios
85% lo consideró cómodo
90% consideró que no genera puntos de presión
100% consideró que permite movimientos libres
95% consideró la tela agradable

Selther
Weisen
País de origen México

Garantía No ofrece
Dimensiones
191 x 134 x 40 cm
Tipo de soporte
Semisuave

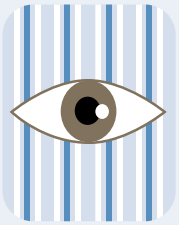
→Unidad Central
Aglutinado de poliuretano 80 mm
Placa de aglutinado de poliuretano 40 mm (doble), con perforaciones de 50 mm de diámetro
Tipo de diseño No vuelta

→Durabilidad del forro
Resistencia al desgaste
Resistencia al reventamiento (tejido de punto)

→Sondeo a 20 usuarios
85% lo consideró cómodo
95% consideró que no genera puntos de presión
90% consideró que permite movimientos libres
100% consideró la tela agradable

Selther

Recomendaciones de uso



→Siempre es conveniente usar un protector de colchón para prolongar su vida útil y presentación en óptimas condiciones por más tiempo.

→Aunque los colchones son flexibles, en mayor o menor medida, dependiendo de su diseño, no son para brincar, ya que una carga puntual como la que ejercen los pies juntos de una persona de peso considerable, puede afectar no precisamente el núcleo del colchón, pero sí los materiales aislantes y de acojinamiento de forma permanente, afectando su presentación, soporte y, sobre todo, la vida útil que nos dará.

→Ya sea que el colchón adquirido tenga un diseño "No vuelta" o "Vuelta" siempre es preferible cambiar la posición del mismo en la forma que lo permita para equilibrar sobre toda la superficie los pesos a los que normalmente está expuesto, con lo que conseguirás que las deformaciones no sean apreciables a simple vista, permitiendo una presentación aceptable por más tiempo.

→Siempre es conveniente sacudir tu colchón por las mañanas y aspirarlo cada cierto tiempo para evitar que los ácaros y el polvo se apoderen de él.

→ Evita sentarte en la orilla del colchón para no provocar deformaciones prematuras en esta zona, o adquiere un colchón que cuente con un refuerzo extra en la zona perimetral para que no suceda esto.

Recomendaciones de compra

→Antes de adquirir un colchón, recuerda que esperas dormir en él por muchos años; así que te recomendamos que una vez seleccionado, te quites los zapatos y trates de descansar sobre él de la forma en que comúnmente lo haces, y verifiques que el soporte y la comodidad que experimentas sean lo esperado, sobre todo en la parte lumbar (espalda baja) y zona de los hombros (espalda alta), ya que si el soporte no es el adecuado, con seguridad sentirás una presión molesta en dichas partes del cuerpo.

→Por si no lo has notado, este tipo de productos está en descuento en forma permanente en la mayoría de las tiendas y el mejor precio es difícil de ubicar, por lo que es conveniente que una vez que hayas elegido el modelo y la marca adecuada, verifiques y compares su precio primero en las tiendas especializadas, luego en las departamentales y por último en las tiendas de autoservicio del país y esperes la mejor promoción para adquirirlo.

Mitos tan viejos como tu colchón

→Muchas personas buscan la línea de colchones ortopédicos o aquellos que son más duros ya que creen que éstos son los adecuados para un mejor descanso y son más sanos. Aunque ortopédico es un mero argumento de venta (uno muy popular, por cierto), para que un colchón pueda evitar las deformaciones del cuerpo humano (verdadero significado de la palabra 'ortopedia'), tendría que estar hecho a la medida, tal y como pasa con las plantillas ortopédicas para corregir la pisada. Así que un colchón de los llamados 'ortopédico', no lo es tal.

En general, los colchones más duros o rígidos favorecen la mala circulación o una posible contractura de los músculos, dependiendo del peso y la masa corporal de quien lo usa, afectando aquellas partes del cuerpo que son más pesadas, principalmente la cadera y los hombros.

Un colchón demasiado rígido no nos proporcionará el soporte necesario a cada parte del cuerpo, lo que puede generar molestias que se reflejaran en una fatiga crónica. Por su parte, un colchón muy suave puede provocar que la posición del cuerpo al dormir no sea la más adecuada, lo que igualmente se traducirá en molestias.

Lo que encontramos

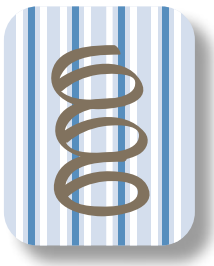
→Todos los colchones analizados presentan incompleta la información al consumidor a excepción de los modelos de Mimo y Restonic (excluyendo el modelo Bamboo Rest que no presenta la descripción de insumos ni el número de resortes o densidad).

→En cuanto a la garantía, 29% de las muestras analizadas no incluía garantía a la hora del muestreo, sin embargo, la mayoría sí la ofrece, por lo que te recomendamos que una vez que hayas elegido tu nuevo colchón verifiques que cuente con una garantía por escrito que incluya en forma clara y precisa la vigencia, alcance, restricciones y los lugares donde pueda hacerse efectiva, además del tipo de cobertura (total o proporcional). La garantía que ofrecen estos productos está en función de su vida útil (resistencia al uso normal) y obviamente a su precio de venta.

→En lo referente al soporte, agrupamos los colchones en tres categorías: los "Suaves", los cuales requieren de un peso aproximado de 42 a 61 kg para que una placa plana de aproximadamente 30 cm² comprima el colchón 9.5 cm en la parte central y en sus extremos; los "Semisuaves", los cuales requieren de 62 a 81 kg, y los "Firmes", que requieren un peso de 82 a 127 kg.

→Los resultados de las pruebas sensoriales realizadas por un grupo de 20 usuarios consumidores de 70 kg de peso promedio (hombres y mujeres) en cuanto al soporte y confort que se experimentó al dormir en cada uno de los colchones mostró que los modelos **Treviso P.H** de **Simmons, Ceasar II** de **Serta, Moonlight** de **Dormimundo, Bamboo Rest** y **Elegance** de **Restonic, Aloe & Bamboo** de **Wendy** y **Princess** de **Lester,** fueron los que obtuvieron las calificaciones más positivas a los cuestionamientos realizados a los participantes. Los resultados aparecen en forma de porcentaje de satisfacción, dentro de las tablas de resultados.

→Encontramos que el 48% de las muestras están construidas con unidades de 399 a 442 resortes.



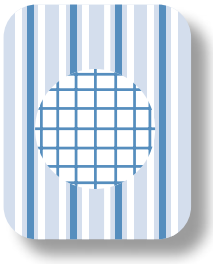
→47% de las muestras analizadas utilizan resortes tipo Bonell (que es el resorte más común en la fabricación de colchones) pero sólo en aquellos colchones fabricados con menos de 437 resortes por unidad.

→Los modelos **Coral** de **America** y **Four Seasons** de **Spring Air,** son los únicos que cuentan con una segunda unidad de resortes, sobre la unidad principal: 513 resortes de cinco vueltas, tipo Embolsado minibag y 780 resortes de seis vueltas, tipo Embolsado, respectivamente.

→Descubrimos también que, por la forma en que están constituidos, el soporte de los colchones con un acojinado extra o resortes dobles en la zona lumbar, cabeza y pies, al igual que las unidades de resortes independientes, tiende a homogeneizarse y ese soporte extra "zonificado" prácticamente es imperceptible. En estos colchones que ofrecen un soporte "ideal" para cada una de las diferentes partes del cuerpo, sería necesario que la persona que lo va a usar midiera por lo menos 180 cm de altura, para que la distribución de su cuerpo permitiera que éste se adaptara de forma correcta.

→De los 49 modelos de colchones analizados, 47% no cumple con el contenido de fibras especificado en su etiquetado permanente y sólo el 20% cumple lo que indica. El 33% restante no presenta esta información

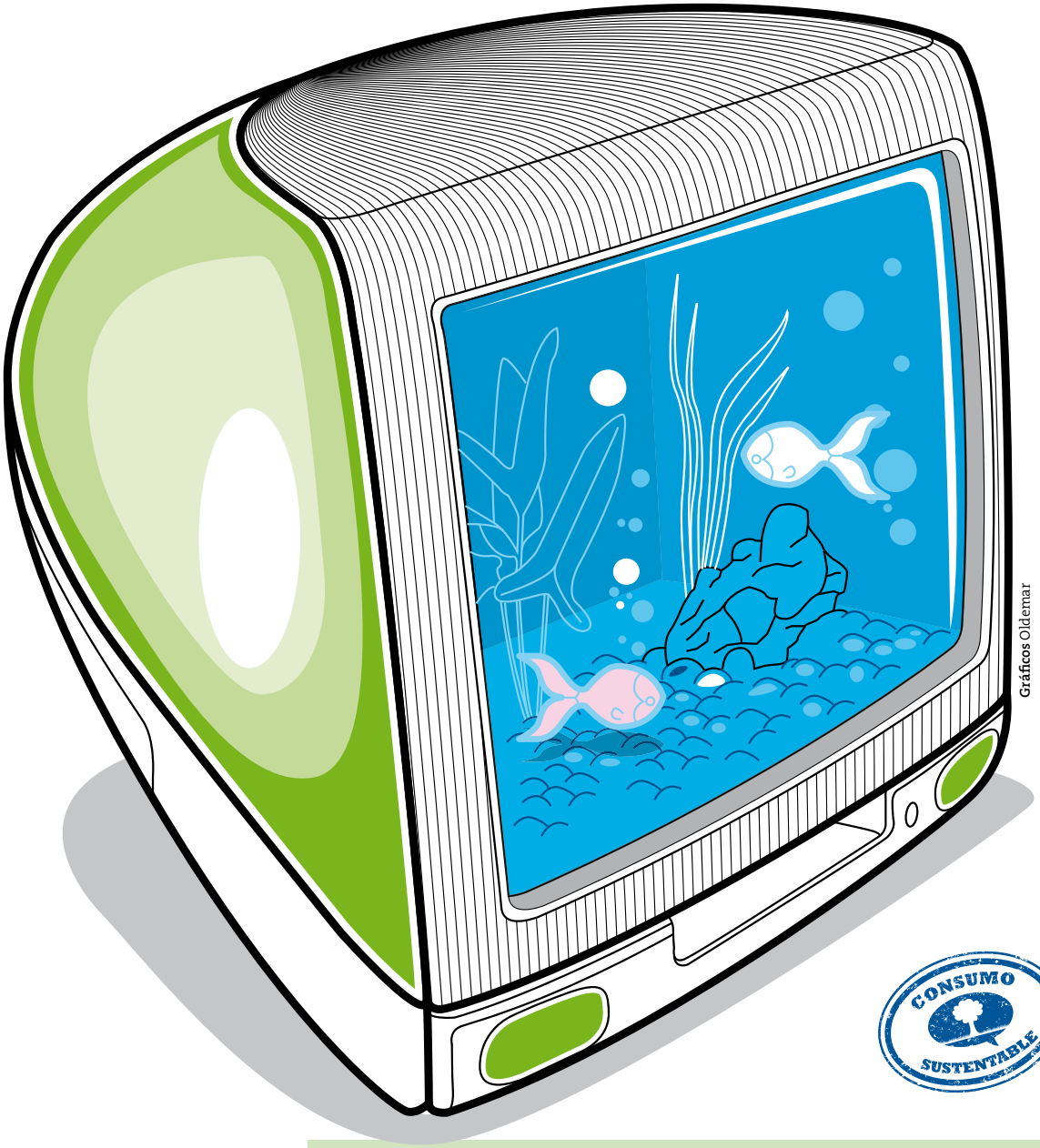
→Entre las fibras identificadas en la tela con que están confeccionados los forros de los colchones encontramos fibras naturales, como algodón y bambú, las cuales, cuando su predominio es mayor que el de la suma de las otras fibras con las que se encuentran mezcladas, ofrecen un mayor confort, ya que



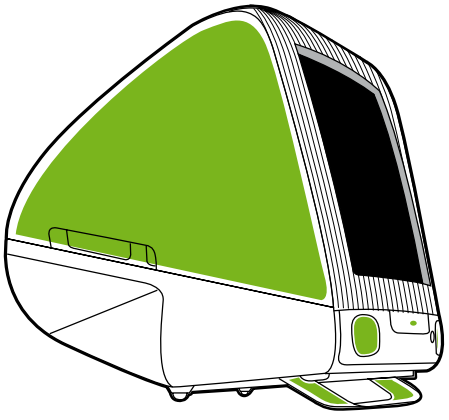
permiten la transpiración natural del cuerpo y una sensación de frescura en climas cálidos y de abrigo en climas fríos. También fibras artificiales, como viscosa (rayón), citrón y fibrana, las cuales ofrecen las mismas propiedades de las fibras naturales pero en menor proporción, por su origen natural (derivados de celulosa), además de materiales sintéticos, como poliamida, poliéster y polipropileno que, por ser fibras de tipo plástico, presentan una resistencia muy alta al uso pero resultan poco confortables, ya que atrapan el calor y no permiten la transpiración natural del cuerpo al momento de dormir.

Foto Archivo / Gráficos Mónica Miranda

Si requieres más información sobre este estudio, comunícate al Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor, al 5544 2122 si vives en el área metropolitana de la Ciudad de México. También puedes consultar otros estudios de calidad en nuestro sitio de Internet revistadelconsumidor.gob.mx.



Gráficos Oldemar



LAS 10 REENCARNACIONES

Ocupan, inútiles, los rincones de nuestras casas, como un recordatorio de nuestra cultura desechable. Échale imaginación al reciclaje de aparatos. Usa estas ideas como inspiración.

1 iMAC

La nueva generación de computadoras de Apple fueron lideradas por el modelo iMac, que en 1998 rompió los parámetros computacionales al encerrar todos los elementos de la máquina en una estructura de colores, facilitando desde su transportación hasta su instalación. El prefijo "i" significaba "Internet", y su mayor alarde era su facilidad para conectarse a la red en sólo dos pasos. Además, la inclusión de puertos USB para todos los elementos periféricos, como teclado y mouse, cambió el estándar de la industria.

Dejó de ser útil cuando...

Apareció el modelo G4 de iMac, "la que parecía lamparita". Desde que salieron, las iMac G3 fueron criticadas por tener poca memoria RAM, por lo que en cuanto un nuevo modelo salió a la luz, las primeras iMac se descontinuaron.

Conviértela en: pecera

El tamaño es ideal para un tanque de unos 20 litros de agua en su interior, suficiente para un pez beta u otra especie que no requiera un tanque de oxígeno.

Búsca otros modelos en theapplecollection.com

Reutiliza tus aparatos y artículos obsoletos

UNA SEGUNDA OPORTUNIDAD

En cuanto compramos una nueva computadora, un celular actualizado o un DVD para sustituir el viejo reproductor VHS, nuestros aparatos viejos quedan olvidados acumulando polvo. Pero esto no tendría por qué ser así. Sólo necesitas ingenio y decisión para darle una nueva vida a todo aquello que considerabas 'desechos'. *Por Alejandro García Williams*

Reciclar. La idea entera detrás de esta palabra todavía suena, de alguna forma, exclusiva de hippies y ambientalistas extremos. Sí, ahora vemos dos botes de basura distintos en los centros comerciales, y lo más probable es que en nuestras cocinas haya bolsas separadas para nuestros desechos. Pero la reutilización de materiales va mucho más allá del concepto orgánico/inorgánico.

De hecho, reciclar es un término que probablemente comience a quedarse corto. "Nosotros utilizamos el concepto 'nuevo propósito'", dice Dan Woods, para referirse al movimiento de reuso y reempleo de prácticamente cualquier objeto que tenemos a la mano y que ha dejado de funcionar. Woods es el editor asociado de la revista *Make,* dedicada a crear ideas prácticas y sacarle jugo a lo que generalmente vemos como 'desechos'. Y no debemos subestimar el potencial de su estilo de reciclaje. Esas ideas van desde convertir un viejo tambo en una silla de jardín hasta transformar un teléfono celular viejo en un cargador de pilas con energía solar. "Empezamos a ver las cosas de forma distinta, de reutilizar lo que ya no nos sirve en lugar de llenar basureros con ello, de darle un nuevo propósito a lo que ha dejado de ser funcional. Es todo un movimiento cultural", asegura Woods. Uno que le cae muy bien al planeta. Según la ONU, cada año se generan entre 20 y 50 millones de toneladas de desperdicios electrónicos; aparatos pasados de moda, tecnologías obsoletas y basura a su alrededor.

Y aunque la tendencia parezca tener sus raíces en la noble tarea de tratar de salvar al mundo, en realidad es algo mucho más egoísta y personal, por lo menos desde el punto de vista creativo. Esta tendencia a no sólo pensar con la cabeza, sino hacerlo también con las manos es una puerta a la individualidad; estamos acostumbrados a comprar productos tal cual salen de la fábrica, y de esta forma, todos terminamos por tener lo mismo. Sabemos exactamente para qué sirve, y en cuanto deja de ser útil para ese propósito, lo desechamos. Cuando tomamos algo y lo modificamos y lo reusamos, se convierte en algo personal, es algo exclusivamente creado por ti, y para ti. "Hay una gran cantidad de gente joven que está sumergida en Internet y en su computadora", señala Woods, "todo se desenvuelve en un espacio virtual, nada es tangible, y ahora muchos de ellos se están preguntando cómo hacer algo físico".

Al modificar y reusar un objeto, se convierte en algo personal, es algo creado exclusivamente por ti y para ti.

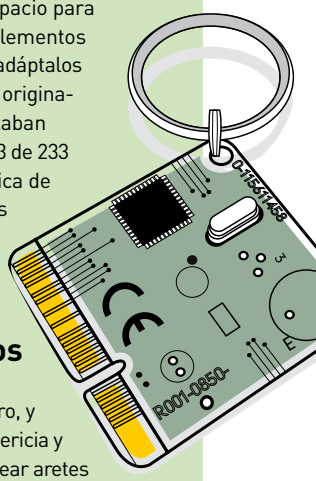
Mauricio Gómez, editor de la versión mexicana de *Make,* encuentra una situación particular en nuestro país. "En México, para muchos, el aspecto económico no ha sido del todo favorable y esto ha orillado a la sociedad a ser ingeniosa y creativa usando sus propios recursos y materiales".

No se necesita ser ingeniero o tener un doctorado en conexión de cables, y no se trata sólo de cosas *geek,* hay una gran variedad de objetos que la gente puede crear e incluso vender. Páginas como la de *Make* o instructables.com han creado empresas de las modificaciones que la gente hace en viejos aparatos. "Algo básico fue tomar las oportunidades que encontramos", dice Eric Wilhelm, fundador de *Instructables*. "Cuando empezamos, manteníamos bajos costos de vida, y todo lo que necesitábamos lo empezamos a crear de muebles y aparatos regalados, y de ahí surgió mucho del contenido de la página".

En estos momentos de turbulencia financiera, una nueva forma de ver nuestro consumismo se está desarrollando. "Todavía falta tiempo para crear una conciencia ecológica global en los consumidores", añade Mauricio Gómez, "pero cada vez conozco a más personas que separan la basura, jóvenes conscientes del cuidado del agua, personas responsables de poner la basura en su lugar. De forma paralela se podría extender al consumidor este significado de reciclar". Démosle una segunda oportunidad a los artículos que hemos catalogado como inservibles, y de paso, a nuestro planeta. Ambos se lo merecen.

2 Circuitos

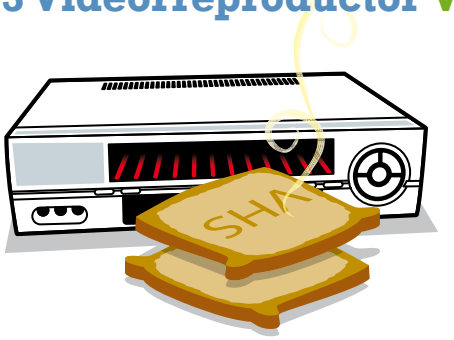
Después de hacer espacio para tu pecera, toma los elementos de la computadora y adáptalos en algo útil. Las iMac originales, por ejemplo, contaban con un procesador G3 de 233 MHz y una unidad óptica de CD-ROM. Las tarjetas de video y el módem son ideales para crear objetos.



Conviértelos en: joyería

Empieza con un llavero, y con un poco más de pericia y dedicación, podrías crear aretes e incluso collares (el mouse podría ser un bonito dije una vez que le quites los componentes electrónicos de su interior). Asegúrate de que no quede ninguna orilla filosa que pudiera lastimarte.

3 Videorreproductor VHS



El sistema de video casero fue el formato más popular de entretenimiento por más de dos décadas. Los videorreproductores (junto con esos poco agraciados rebobinadores con forma de coche) eran uno de los aparatos más comunes en cualquier hogar, creando un sistema de reproducción y grabación de video fácil de usar y duradero. Los casetes VHS duraban más que los de la competencia, y a pesar de no tener la mejor calidad, fueron increíblemente exitosos, tanto en ventas como en formato virgen para grabar desde el televisor.

Dejó de ser útil cuando...

Después de años de vivir sin competencia (los Laserdisc en realidad nunca lo fueron), en 2003, los DVD sobrepasaron por primera vez las ventas y rentas de los VHS, señal clara de que era hora de abandonar el viejo formato análogo y pasar al digital. Muchos estudios dejaron de producir VHS y al poco tiempo, los casetes y las reproductoras desaparecieron.

Conviértelo en: tostadora

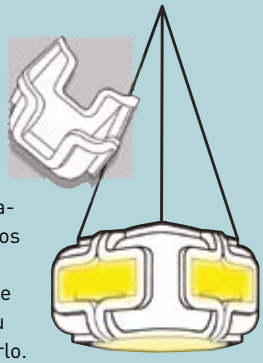
¿Para qué tener un aparato en la recámara acumulando polvo cuando puedes tenerlo en la cocina produciendo? Como extra, puedes hacer que el pan se tueste en forma de casete.
Encuentra las instrucciones en makezine.com

4 Empaques de unicel

Casi todos los aparatos electrónicos vienen envueltos en capas y capas de unicel, que si bien es protector, también es muy contaminante (cada vaso, plato o tapa de unicel tarda más de 500 años en biodegradarse). Así que cada vez que abres una caja y sacas ese LCD de 32 pulgadas o esa computadora nueva, los desechos generados por la envoltura causarán un gran impacto en el planeta tarde o temprano. Sólo en México se producen 160 mil toneladas de este material al año, y aunque se han comenzado a crear alternativas (la compañía Agua Tierra crea artículos de caña de azúcar y maíz que sustituyen al unicel, por ejemplo), el camino aún es largo.

Dejó de ser útil cuando...

China descontinuó el uso de unicel en todos sus empaque y en artículos de uso común como vasos. En México, a inicios de año, se buscó en la Asamblea Legislativa del Distrito Federal una aproximación para conocer el manejo de las desechos de unicel en la ciudad, con el fin de controlarlo y, en su momento, sustituirlo.



Conviértelos en: candelabro

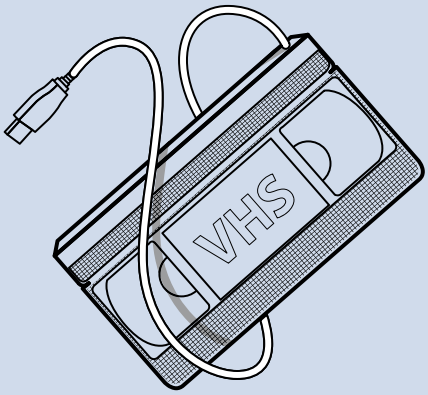
Las piezas de unicel que envuelven las computadoras de Apple son especialmente útiles, ya que son bastante simétricas y fáciles de armar (como puedes ver en el ejemplo), pero cualquier empaque de unicel te puede servir. Sólo asegúrate de que los focos no queden cerca del material.
En makezine.com encontrarás cómo hacerlo

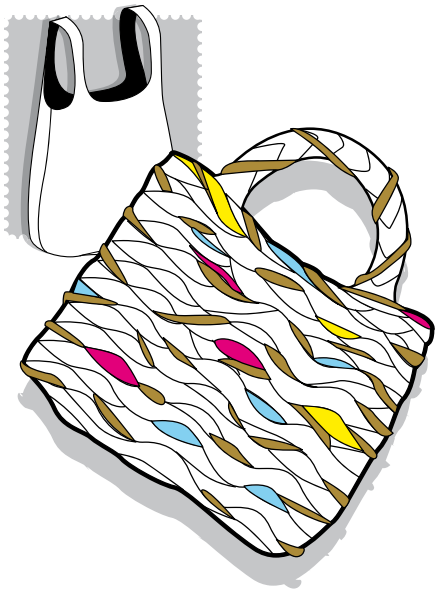
5 Casetes VHS

Después de darle una nueva vida a tu viejo videorreproductor VHS, quedarán las filas y filas de casetes con los cuales tendrás que lidiar. Muchas de tus grabaciones pueden ser transferidas a otro formato, como DVD, con lo cual podrás rescatar el video de tu primera comunión o la final del Mundial de México 86. Así que tendrás la carcasa física para crear una gran cantidad de objetos y reciclar estos cartuchos de plástico que de otra forma sólo se quedarán acumulando polvo.

Conviértelos en: puerto USB

De acuerdo, no es el dispositivo más práctico que tendrás, pero sí el más vistoso. Puedes sustituir la cinta por un cable (que puede ser retráctil) y darle mayor alcance. También podrías crear una funda o base para tu reproductor de MP3 y meter el cable de la misma forma. ¡Y no tienes que rebobinarlo!





6 Bolsas de plástico

Diariamente usamos unas 20 millones de bolsas en México, y podemos apostar a que un buen número de ellas están en un cajón en tu casa. Varios supermercados están comenzando a tener alternativas, como bolsas reciclables de fibras distintas al polietileno, utilizado comúnmente para su elaboración. Sin embargo, esta opción aún es bastante lejana como solución real al problema.

Dejó de ser útil cuando...

La Asamblea Legislativa del DF aprobó en marzo pasado una reforma para controlar la distribución de bolsas de plástico, señalando que sólo se permitirá que se entreguen en establecimientos bolsas biodegradables. Las normales, según el Fondo Internacional para la Protección de los Animales y su Hábitat (IFAW, por sus siglas en inglés), así como Greenpeace, tardan entre 400 y mil años en biodegradarse. Tomando en cuenta que sólo se recicla el 1% de las bolsas, el problema es bastante grave.

Conviértelas en: bolsa de plástico reutilizable

Necesitarás varias bolsas para crear una nueva, pero ésta la podrás llevar una y otra vez al supermercado y, con la destreza correcta al armarla, será muy resistente. La mayoría de la gente utiliza las bolsas para tirar su basura, pero hay alternativas mucho más amigables con el medio ambiente.

7 Control de Nintendo Entreteinment System

Todas las consolas de videojuegos que existían a mediados de la década de los 80 se vieron opacadas por el sistema de entretenimiento de Nintendo. La compañía japonesa lanzó en América su máquina y una industria que hasta ese momento había luchado por crecer encontró la manera de entrar a las casas en la forma de un plomero italiano y un perro cazador.

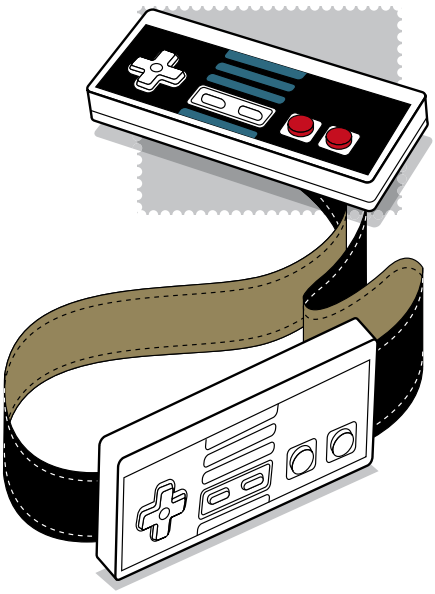
Dejó de ser útil cuando...

El NES vendió más de 61 millones de consolas en todo el mundo, pero con la salida de los videojuegos de 16-bit (especialmente el SuperNES), la jerarquía de la consola pasó a manos de otros sistemas. La consola aún tiene algunos de los juegos más vendidos de la historia, y su legacía ha permanecido hasta ahora, con el Wii relanzando varios de los clásicos de la consola original de Nintendo.

Conviértelo en: hebilla de cinturón

Tal vez aún quieras utilizar tu consola para jugar por nostalgia, pero si lo que quieres es mostrarte como un verdadero hijo de los años 80, de esos que se sabían la clave completa de Contra, transforma tu control de NES en una hebilla de cinturón y muéstrale al mundo que tus tu moda es de la vieja escuela.

Busca modelos armados en nesbuckle.com



8 Laptop

Nuevas tecnologías, sobre todo en cuanto a aspectos de movilidad, impulsaron a las laptops a convertirse en los modelos más populares de computadora. A mediados de 2008, las portátiles por fin superaron a las computadoras estáticas en ventas en el mundo.

Dejó de ser útil cuando...

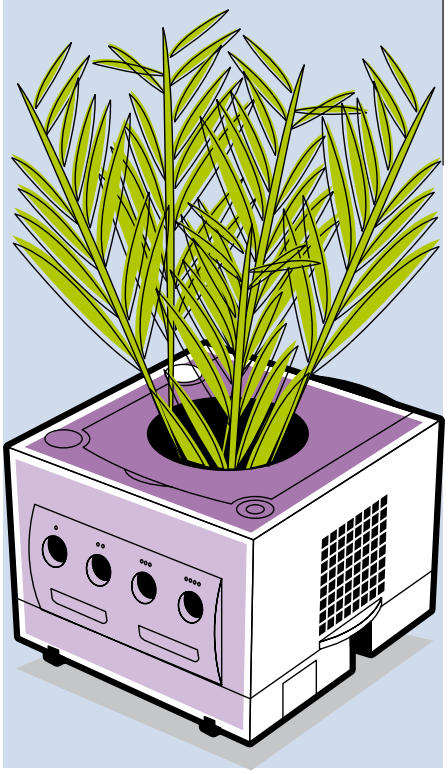
Tu modelo de laptop tiene un procesador Pentium 4 con CD-ROM y 5 GB de memoria. En Estados Unidos, según la Agencia para la Protección Ambiental, cada día se declaran obsoletos más de un millón 300 mil kilos de equipo computacional. Según la UNESCO, hay unas 35 millones de computadoras en tiraderos al aire libre, y las cifras, conforme la vida útil de las computadoras se acorte serán cada vez peores.

Conviértela en: marco para fotografías

Utiliza la pantalla como un marco fotográfico digital. Agregarle un puerto USB para que sirva como pantalla electrónica. O simplemente puedes sustituir la pantalla con una foto de papel del tamaño exacto y tener un funcional portarretratos.

9 GameCube

La menos exitosa de las consolas llamadas de sexta generación (la cuarta consola de Nintendo tuvo que competir contra el Xbox y el PlayStation 2), el GameCube trató de seguir la línea de grandes equipos de la compañía japonesa, pero fracasó de forma contundente. La línea de juegos resultó poco atractiva, ya que en general fue considerada demasiado infantil (no había muchos shooters en primera persona, por ejemplo) y la necesidad de unidades de memoria para salvar avances no ayudó.



Dejó de ser útil cuando...

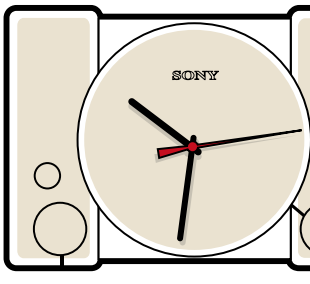
Los MiniDVD que utilizaba no eran capaces de ofrecer competencia real ante las otras poderosas consolas. El resultado fue que el GameCube vendió menos de 22 millones de unidades, mientras que el PS2, la consola más vendida de su generación, desplazó más de 140 millones de máquinas. Nintendo tuvo que replantear toda su estrategia de ventas, y el resultado del contundente fracaso del GameCube fue el éxito del Nintendo Wii.

Conviértelo en: maceta

¿Qué mejor forma de reverdecer la utilidad de un GameCube que con tu propia horticultura? Quita el sistema de juegos del centro de la consola, ponle una planta de sombra y dale un poco de vida real a tu salón de juegos.

10 PlayStation One

La primera consola de videojuegos de Sony fue también la primera en tener éxito utilizando un sistema de CD-ROM. Fue la consola más vendida de su categoría.



Dejó de ser útil cuando...

El PlayStation 2 y el Xbox fueron lanzados. El 23 de marzo de 2006, la primera máquina de juegos de Sony murió con una marca de más de 100 millones de consolas vendidas.

Conviértela en: reloj

La tapa circular del PlayStation One es perfecta para crear una carátula para un reloj.

Gráfico Guillermo Serrano

Refrigeradores que no calientan tu recibo de luz

FRÍO DEL BUENO

Esa caja en tu cocina que mantiene los alimentos frescos tal vez está echando a perder tu gasto mensual. Es hora de modernizar tu refrigerador. Aquí, los mejores modelos, los no tan buenos y los qué más energía te harán ahorrar.

Imagina llegar a tu casa ansioso por una rica cena y tener que desenterrar la carne que vas a preparar de una caverna en tu cocina. O querer con desesperación una bebida fría en un día caluroso y tener que caminar kilómetros cuesta arriba para encontrar vestigios de hielo en la cima de una montaña. O tal vez quieras guardar un poco de pescado, y para hacerlo, necesites cantidades insospechadas de sal para conservarlo por un tiempo.

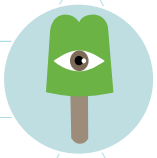
Hace décadas que no dependemos de estas prácticas para tener comida fresca, cerveza fría o hielos al momento. Y no queremos demeritar siglos de avances e innovaciones, los cuales llevaron a alguien a preguntarse por qué el queso duraba más tiempo fresco que la leche, o por qué las uvas fermentadas no se descomponían, inventando el vino. Las frutas en conserva son deliciosas, al igual que la carne ahumada. Dicho esto, tú puedes caminar sólo unos pasos y abrir la puerta a un iluminado mundo helado donde todo está fresco.

Toma un elemento gaseoso que licuado y después gasificado provoque una disminución de la temperatura, hazlo correr por tubos colocados en un recipiente y tendrás un refrigerador. Claro que esta versión ultra simplificada no le hace justicia a las elaboradísimas reacciones y fórmulas detrás de todo el proceso, pero bastan para dar una idea del funcionamiento de tu 'refri'.

Si el equipo es viejo, lo más probable es que te esté costando dinero extra que un aparato nuevo te ahorraría. Los refrigeradores modernos son creados con la idea de hacerlos más eficientes en su consumo de energía y menos contaminantes; las normas que los avalan son estrictas y bien encaminadas. Así que olvida las carnes saladas, las bodegas subterráneas y el hielo de montaña, y sólo preocúpate de elegir el refrigerador que más le convenga a tu casa, tu cartera y tu gusto por refrescarte.

Lo que buscamos

Examinamos 27 modelos de 11 marcas de refrigeradores de uso doméstico, comercializados en el mercado nacional, considerando modelos de nueve a 16 pies cúbicos. Todos los modelos incluyen congelador, deshielo automático y puertas individuales para el refrigerador y el congelador. Cada muestra se sometió a 11 pruebas cuyos resultados se agrupan así:



Información al consumidor. Verificamos que los refrigeradores la presentaran en idioma español y de forma tal que no induzca a error con respecto a la naturaleza y características del producto, la marca, modelo, capacidad y tipo de refrigerador; nombre del fabricante o importador y país de origen, tensión de alimentación, frecuencia y consumo de energía máximo anual.

Instructivos y garantía. Se verificó que cada refrigerador estuviera acompañado de un instructivo en español que incluyera al menos dos partes: a) Instalación y operación, donde se informe la manera de instalar, usar y mantener el equipo, y b) precauciones para evitar daños al producto y al usuario. Se verificó que incluyera la información necesaria para hacer efectiva la garantía.

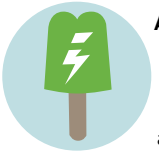
Acabados. Mediante inspección visual y prueba manual se determinó la calidad de los acabados, y se puso especial atención en que no presentaran partes filosas, mala aplicación del recubrimiento, diferencia de tonos o sobrantes de material (rebabas); se revisó también que las parrillas, anaqueles y compartimientos no presentaran sobrantes o faltantes de material o ensambles deficientes.

Desviación del consumo de energía declarado. Se cotejó que el consumo de energía de los aparatos no presentara diferencias significativas con respecto a lo indicado en el etiquetado.

Consumo de energía con carga máxima. Se midió el consumo de energía (kWatts-hora) que el aparato requirió para operar de forma normal durante 24 horas al estar lleno de alimentos, abriendo y cerrando las puertas del refrigerador y del congelador en tiempos definidos para simular su operación y manipulación diaria.

Eficiencia del intercambio energético. Se determinó cuánta energía eléctrica consumió cada refrigerador para extraer una determinada cantidad de calor del interior del aparato. A menor consumo y mayor abatimiento de temperatura del interior, mayor eficiencia.

Fuga de temperatura (hermeticidad). Se determinó la capacidad del refrigerador para mantener las condiciones de temperatura en su interior aun cuando se encuentre desconectado de la alimentación eléctrica. Esto tiene que ver con el consumo de energía, ya que el incremento de temperatura o pérdida de frio en el interior provocada por un aislamiento térmico deficiente o por falta de homogeneidad en el sello de las puertas causará que aumenten los periodos de operación del compresor.



Abatimiento de temperatura (Interior). Se midió la temperatura que alcanza el refrigerador bajo prueba, al enfriar su interior en un periodo de 4 horas, estando previamente la muestra sin funcionar a una temperatura ambiente de 38ºC. Esto con el fin de conocer la capacidad del refrigerador para recuperar su temperatura de operación cuando hay una falla de energía eléctrica o por abrir dichas puertas durante su manipulación.

Seguridad eléctrica. Se verificó que en uso normal el equipo no presentara riesgos eléctricos o mecánicos que conllevaran situaciones de riesgo que pudieran poner en peligro a los usuarios y/o sus bienes. Ningún refrigerador presentó problemas.

Características y accesorios. Se verificó que las características y accesorios declarados funcionaran de manera correcta.

Si requieres más información, comunícate al Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor, al 5544 2122 si vive en el área metropolitana de la Ciudad de México. También puede consultar otros estudios de calidad en nuestro sitio de Internet, revistadelconsumidor.gob.mx

Gráficos Mónica Miranda

Lo que encontramos

→Los resultados se agruparon de acuerdo con la capacidad de los refrigeradores, de 9 a 11, de 12 a 15 y de 15 a 17 pies cúbicos.

→Todos los refrigeradores analizados presentaron acabados libres de defectos y su diseño permite una operación normal y segura.

→La información al consumidor de todas las muestras analizadas es completa y sus acabados no presentaron defectos apreciables.

→En cuanto a la garantía, detectamos que algunos modelos ofrecen 1, 2 y hasta 3 años. Éste es un punto a considerar en la compra de un nuevo refrigerador, ya que los fabricantes establecen estos periodos de acuerdo con un análisis previo de vida útil que realizan a sus diseños, por lo que aquel que ofrece una garantía más amplia seguramente tendrá una operación adecuada por más tiempo.

Ficha técnica

Periodo de análisis: **4 de febrero a 16 de abril de 2009.**
Periodo de muestreo: **8 de enero a 23 de marzo de 2009.**
Marcas/modelos analizados: **11/27**
Pruebas realizadas: **435**

→En lo referente al consumo de energía declarado por los fabricantes, corroboramos que el consumo de energía de todos los modelos analizados está dentro de los niveles y la tolerancia permitida por norma.

→La eficiencia del intercambio energético de las muestras analizadas va de 18% a casi el 29%, obteniendo los mejores valores el modelo de **Mabe EC. RML11XHMLO** y el **KDN40A74MX** de **Bosch** y el más bajo el modelo **GM-R4332YQ** de **LG Electronics.**

→Se detecto que los modelos que presentan el diseño más hermético o en los que la fuga de frio del interior es menor son el **RMV21YIML1** y **RMV61WIMB1** de **Mabe, MB482UWS-G** de **LG Electronics, FRT143DBHSM** de **Frigidaire** y **BPR90170BX** de **Blue Point.** Los modelos que obtuvieron la evaluación más baja en este rubro fueron el **WRT14YKCQ** de **Whirlpool, AT6901Q** de **Acros** y **EC.4G16UO4L1** de **IEM.**

→De igual forma, pudimos observar que los modelos que presentaron la mayor capacidad para extraer de su interior el calor y de esta forma obtener la temperatura más baja en el mismo tiempo de prueba, fueron el **EC.RML11XHMLO** de **Mabe, GM-R4332YQ** de **LG Electronics, BPR90140BX** de **Blue Point, KDN40A74MX** de **Bosch** y **FRT163DBHWM** de **Frigidaire** y, los modelos que obtuvieron la evaluación más baja en este rubro fueron el **RMV51YIML1** de **Mabe, AT6901Q** de **Acros** y **WRT16YAWD** de **Whirlpool.**

REFRIGERADORES DE DESHIELO AUTOMÁTICO CON CAPACIDAD DE 9 A 11 PIES CÚBICOS

Mabe
EC.RML11XHML0
País de origen **México**

- Capacidad **9.8 pies³**
- Dimensiones **58 x 57 x 165 cm**
- Garantía **3 años**
- Consumo de energía con carga máxima ❄❄❄❄
- Eficiencia del intercambio energético ❄❄❄❄
- Fuga de temperatura del refrigerador ❄
- Fuga de temperatura del congelador ❄❄❄❄
- Abatimiento de temperatura del refrigerador ❄❄❄❄
- Abatimiento de temperatura del congelador ❄❄❄
- Controles de temperatura **manuales**

General Electric
EC.TBX65Y07SS1
País de origen **México**

- Capacidad **9.8 pies³**
- Dimensiones **58 x 58 x 165 cm**
- Garantía **3 años**
- Consumo de energía con carga máxima ❄❄❄❄
- Eficiencia del intercambio energético ❄❄❄❄
- Fuga de temperatura del refrigerador ❄
- Fuga de temperatura del congelador ❄❄❄
- Abatimiento de temperatura del refrigerador ❄❄❄
- Abatimiento de temperatura del congelador ❄❄❄
- Controles de temperatura **manuales**

Whirlpool
WT1002Q
País de origen **México**

- Capacidad **10.9 pies³**
- Dimensiones **62 x 67 x 167 cm**
- Garantía **1 año**
- Consumo de energía con carga máxima ❄❄❄
- Eficiencia del intercambio energético ❄❄❄❄
- Fuga de temperatura del refrigerador ❄❄
- Fuga de temperatura del congelador ❄❄
- Abatimiento de temperatura del refrigerador ❄❄
- Abatimiento de temperatura del congelador ❄❄
- Controles de temperatura **manuales**

Acros
AT1002Q
País de origen **México**

- Capacidad **10.9 pies³**
- Dimensiones **62 x 66 x 166 cm**
- Garantía **1 año**
- Consumo de energía con carga máxima ❄❄❄
- Eficiencia del intercambio energético ❄❄❄
- Fuga de temperatura del refrigerador ❄❄❄
- Fuga de temperatura del congelador ❄❄
- Abatimiento de temperatura del refrigerador ❄❄
- Abatimiento de temperatura del congelador ❄❄
- Controles de temperatura **manuales**

Frigidaire
FRT113DBHSM
País de origen **México**

- Capacidad **10.9 pies³**
- Dimensiones **62 x 67 x 169 cm**
- Garantía **1 año**
- Consumo de energía con carga máxima ❄❄
- Eficiencia del intercambio energético ❄
- Fuga de temperatura del refrigerador ❄❄❄❄
- Fuga de temperatura del congelador ❄❄❄
- Abatimiento de temperatura del refrigerador ❄❄❄
- Abatimiento de temperatura del congelador ❄❄❄
- Controles de temperatura **manuales**

Blue Point
BPR10110AX
País de origen **México**

- Capacidad **10.9 pies³**
- Dimensiones **61 x 62 x 166 cm**
- Garantía **1 año**
- Consumo de energía con carga máxima ❄❄
- Eficiencia del intercambio energético ❄
- Fuga de temperatura del refrigerador ❄❄❄
- Fuga de temperatura del congelador ❄❄
- Abatimiento de temperatura del refrigerador ❄❄
- Abatimiento de temperatura del congelador ❄❄❄
- Controles de temperatura **manuales**

Simbología: Excelente ❄❄❄❄❄ Muy bien ❄❄❄❄ Bien ❄❄❄ Regular ❄

REFRIGERADORES DE DESHIELO AUTOMÁTICO
CON CAPACIDAD DE 12 A 15 PIES CÚBICOS

Evaluación global de calidad

Mabe
RMV21YIML1
País de origen **México**

- Capacidad **12.2 pies³**
- Dimensiones **56 x 65 x 164 cm**
- Garantía **3 años**
- Consumo de energía con carga máxima ❄❄
- Eficiencia del intercambio energético ❄❄❄
- Fuga de temperatura del refrigerador ❄❄❄❄
- Fuga de temperatura del congelador ❄❄❄❄
- Abatimiento de temperatura del refrigerador ❄❄❄
- Abatimiento de temperatura del congelador ❄❄❄
- Controles de temperatura **manuales**

Evaluación global de calidad

Blue Point
BPR90140BX
País de origen **México**

- Capacidad **13.6 pies³**
- Dimensiones **71 x 64 x 167 cm**
- Garantía **1 año**
- Consumo de energía con carga máxima ❄❄❄
- Eficiencia del intercambio energético ❄❄❄
- Fuga de temperatura del refrigerador ❄
- Fuga de temperatura del congelador ❄❄❄
- Abatimiento de temperatura del refrigerador ❄❄❄❄
- Abatimiento de temperatura del congelador ❄❄❄
- Controles de temperatura **manuales**

Evaluación global de calidad

General Electric
TBS15YAS1
País de origen **México**

- Capacidad **13.8 pies³**
- Dimensiones **66 x 70 x 172 cm**
- Garantía **3 años**
- Consumo de energía con carga máxima ❄❄
- Eficiencia del intercambio energético ❄❄❄
- Fuga de temperatura del refrigerador ❄❄
- Fuga de temperatura del congelador ❄❄❄❄
- Abatimiento de temperatura del refrigerador ❄❄❄❄
- Abatimiento de temperatura del congelador ❄❄
- Controles de temperatura **manuales**

Evaluación global de calidad

Bosch
KDN40A74MX
País de origen **Grecia**

- Capacidad **13.2 pies³**
- Dimensiones **70 x 60 x 185 cm**
- Garantía **2 años**
- Consumo de energía con carga máxima ❄❄❄❄
- Eficiencia del intercambio energético ❄❄❄❄
- Fuga de temperatura del refrigerador ❄❄❄
- Fuga de temperatura del congelador ❄❄❄
- Abatimiento de temperatura del refrigerador ❄❄❄
- Abatimiento de temperatura del congelador ❄❄❄❄
- Controles de temperatura **digitales**

Evaluación global de calidad

Frigidaire
FRT143DBHSM
País de origen **México**

- Capacidad **13.5 pies³**
- Dimensiones **72 x 69 x 173 cm**
- Garantía **1 año**
- Consumo de energía con carga máxima ❄❄
- Eficiencia del intercambio energético ❄❄
- Fuga de temperatura del refrigerador ❄❄❄❄
- Fuga de temperatura del congelador ❄❄❄❄
- Abatimiento de temperatura del refrigerador ❄❄❄
- Abatimiento de temperatura del congelador ❄❄❄
- Controles de temperatura **manuales**

Evaluación global de calidad

LG Electronics
MB482UWS-G
País de origen **México**

- Capacidad **13.6 pies³**
- Dimensiones **68 x 73 x 178 cm**
- Garantía **3 años**
- Consumo de energía con carga máxima ❄❄
- Eficiencia del intercambio energético ❄❄
- Fuga de temperatura del refrigerador ❄❄❄❄
- Fuga de temperatura del congelador ❄❄❄❄
- Abatimiento de temperatura del refrigerador ❄❄❄
- Abatimiento de temperatura del congelador ❄❄
- Controles de temperatura **digitales**

Evaluación global de calidad

LG Electronics
GM-R4332YQ
País de origen **México**

- Capacidad **12.4 pies³**
- Dimensiones **68 x 72 x 166 cm**
- Garantía **3 años**
- Consumo de energía con carga máxima ❄❄❄❄
- Eficiencia del intercambio energético ❄
- Fuga de temperatura del refrigerador ❄❄
- Fuga de temperatura del congelador ❄❄❄
- Abatimiento de temperatura del refrigerador ❄❄❄
- Abatimiento de temperatura del congelador ❄❄❄❄
- Controles de temperatura **digitales**

REFRIGERADORES DE DESHIELO AUTOMÁTICO
CON CAPACIDAD DE 12 A 15 PIES CÚBICOS **(CONT.)**

Evaluación global de calidad

Samsung
RT47AMSW2/XEM
País de origen **México**

- Capacidad **14.3 pies³**
- Dimensiones **69 x 65 x 176 cm**
- Garantía **3 años**
- Consumo de energía con carga máxima
- Eficiencia del intercambio energético
- Fuga de temperatura del refrigerador
- Fuga de temperatura del congelador
- Abatimiento de temperatura del refrigerador
- Abatimiento de temperatura del congelador
- Controles de temperatura **manuales**

Evaluación global de calidad

General Electric
TBS13YAB0
País de origen **México**

- Capacidad **12.8 pies³**
- Dimensiones **60 x 68 x 165 cm**
- Garantía **3 años**
- Consumo de energía con carga máxima
- Eficiencia del intercambio energético
- Fuga de temperatura del refrigerador
- Fuga de temperatura del congelador
- Abatimiento de temperatura del refrigerador
- Abatimiento de temperatura del congelador
- Controles de temperatura **manuales**

Evaluación global de calidad

IEM
EC.4G14U04L1
País de origen **México**

- Capacidad **12.5 pies³**
- Dimensiones **66 x 63 x 176 cm**
- Garantía **3 años**
- Consumo de energía con carga máxima
- Eficiencia del intercambio energético
- Fuga de temperatura del refrigerador
- Fuga de temperatura del congelador
- Abatimiento de temperatura del refrigerador
- Abatimiento de temperatura del congelador
- Controles de temperatura **manuales**

Evaluación global de calidad

Mabe
RMV51YIML1
País de origen **México**

- Capacidad **13.8 pies³**
- Dimensiones **66 x 68 x 174 cm**
- Garantía **3 años**
- Consumo de energía con carga máxima
- Eficiencia del intercambio energético
- Fuga de temperatura del refrigerador
- Fuga de temperatura del congelador
- Abatimiento de temperatura del refrigerador
- Abatimiento de temperatura del congelador
- Controles de temperatura **manuales**

Evaluación global de calidad

Samsung
RT45VMSW3/XEM
País de origen **México**

- Capacidad **13.8 pies³**
- Dimensiones **68 x 67 x 167 cm**
- Garantía **3 años**
- Consumo de energía con carga máxima
- Eficiencia del intercambio energético
- Fuga de temperatura del refrigerador
- Fuga de temperatura del congelador
- Abatimiento de temperatura del refrigerador
- Abatimiento de temperatura del congelador
- Controles de temperatura **manuales**

REFRIGERADORES DE DESHIELO AUTOMÁTICO
CON CAPACIDAD DE 15 A 17 PIES CÚBICOS

Koblenz
RAKD 161
País de origen **México**

- Capacidad **15.5 pies³**
- Dimensiones **76 x 68 x 175 cm**
- Garantía **3 años**
- Consumo de energía con carga máxima
- Eficiencia del intercambio energético
- Fuga de temperatura del refrigerador
- Fuga de temperatura del congelador
- Abatimiento de temperatura del refrigerador
- Abatimiento de temperatura del congelador
- Controles de temperatura **manuales**

Evaluación global de calidad

Frigidaire
FRT163DBHWM
País de origen **México**

- Capacidad **15.5 pies³**
- Dimensiones **77 x 73 x 174 cm**
- Garantía **1 año**
- Consumo de energía con carga máxima
- Eficiencia del intercambio energético
- Fuga de temperatura del refrigerador
- Fuga de temperatura del congelador
- Abatimiento de temperatura del refrigerador
- Abatimiento de temperatura del congelador
- Controles de temperatura **manuales**

Evaluación global de calidad

Mabe
RMV61WIMB1
País de origen México

- Capacidad **16.6 pies³**
- Dimensiones **74 x 83 x 172 cm**
- Garantía **3 años**
- Consumo de energía con carga máxima
- Eficiencia del intercambio energético
- Fuga de temperatura del refrigerador
- Fuga de temperatura del congelador
- Abatimiento de temperatura del refrigerador
- Abatimiento de temperatura del congelador
- Controles de temperatura **manuales**

Evaluación global de calidad

Blue Point
BPR90170BX
País de origen **México**

- Capacidad **15.5 pies³**
- Dimensiones **76 x 68 x 170 cm**
- Garantía **1 año**
- Consumo de energía con carga máxima
- Eficiencia de intercambio energético
- Fuga de temperatura del refrigerador
- Fuga de temperatura del congelador
- Abatimiento de temp. del refrigerador
- Abatimiento de temperatura del congelador
- Controles de temperatura **manuales**

Evaluación global de calidad

LG Electronics
MB572UWS-G
País de origen **México**

- Capacidad **15.7 pies³**
- Dimensiones **77 x 73 x 179 cm**
- Garantía **3 años**
- Consumo de energía con carga máxima
- Eficiencia del intercambio energético
- Fuga de temperatura del refrigerador
- Fuga de temperatura del congelador
- Abatimiento de temperatura del refrigerador
- Abatimiento de temperatura del congelador
- Controles de temperatura **digitales**

Evaluación global de calidad

Whirlpool
WRT14YKCQ
País de origen **México**

- Capacidad **15.9 pies³**
- Dimensiones 7**2 x 78 x 167 cm**
- Garantía **1 año**
- Consumo de energía con carga máxima
- Eficiencia del intercambio energético
- Fuga de temperatura del refrigerador
- Fuga de temperatura del congelador
- Abatimiento de temperatura del refrigerador
- Abatimiento de temperatura del congelador
- Controles de temperatura **manuales**

Evaluación global de calidad

Evaluación global de calidad

Whirpool
WRT16YAWD
País de origen **México**

- Capacidad **15.9 pies³**
- Dimensiones **72 x 80 x 165 cm**
- Garantía **1 año**
- Consumo de energía con carga máxima
- Eficiencia del intercambio energético
- Fuga de temperatura del refrigerador
- Fuga de temperatura del congelador
- Abatimiento de temperatura del refrigerador
- Abatimiento de temperatura del congelador
- Controles de temperatura **manuales**

Evaluación global de calidad

IEM
EC.4G16U04L1
País de origen **México**

- Capacidad **15.9 pies³**
- Dimensiones 7**5 x 68 x 175 cm**
- Garantía **3 años**
- Consumo de energía con carga máxima
- Eficiencia del intercambio energético
- Fuga de temperatura del refrigerador
- Fuga de temperatura del congelador
- Abatimiento de temperatura del refrigerador
- Abatimiento de temperatura del congelador
- Controles de temperatura **manuales**

Evaluación global de calidad

Acros
AT6901Q
País de origen **México**

- Capacidad **15.9 pies³**
- Dimensiones **72 x 83 x 167 cm**
- Garantía **1 año**
- Consumo de energía con carga máxima
- Eficiencia del intercambio energético
- Fuga de temperatura del refrigerador
- Fuga de temperatura del congelador
- Abatimiento de temperatura del refrigerador
- Abatimiento de temperatura del congelador
- Controles de temperatura **manuales**

¿Estás a punto de comprar uno? Lee esto...

Tamaño

→ Verifica que las dimensiones y características físicas del refrigerador que vas a adquirir permitan que su operación y manipulación no incrementen el riesgo de uso.

→ Asegúrate de que el espacio físico donde piensas instalarlo sea el adecuado.

→ Considera la carga de alimentos que por lo general introduces en el refrigerador antes de seleccionar una nueva unidad, ya que un refrigerador demasiado grande es más caro, al igual que su operación, y uno demasiado pequeño quizás no te permitirá guardar los alimentos en los trastos que normalmente ocupas.

→ Al comparar un modelo no te bases sólo en la capacidad que declara; verifica detenidamente el espacio interior útil que ofrece.

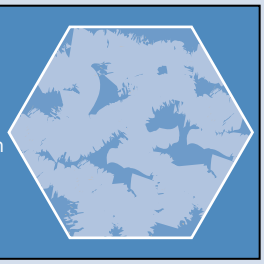
Eficiencia energética

→ Es obligatorio que los refrigeradores presenten de forma visible la etiqueta de "Eficiencia Energética" (ve a la página 65) en la cual se indica el ahorro de energía del producto con una flecha que indica su porcentaje.

Otras consideraciones

→ Los refrigeradores con sistema de deshielo automático consumen un poco más energía que los otros tipos, pero su mantenimiento es más sencillo.

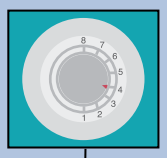
→ Los equipos que ofrecen acabados con superficies texturizadas son más resistentes al rayado que las lisas.

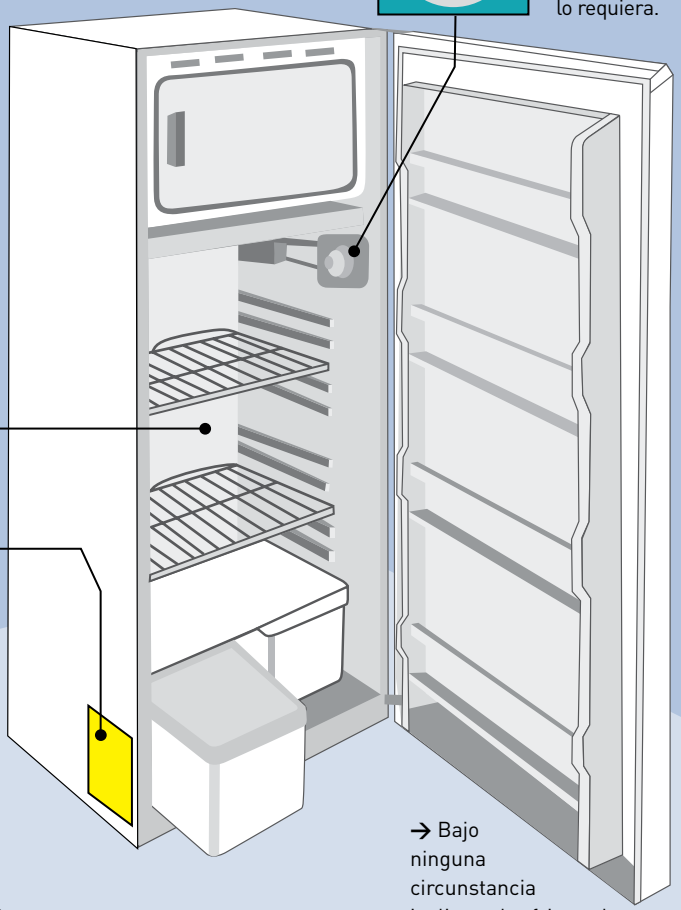


Recomendaciones para instalar tu refrigerador por primera vez

→ Al recibir tu refrigerador, manténlo en posición vertical sin conectar entre 3 y 4 horas para asegurar que el aceite del compresor y el refrigerante se posicionen en el lugar adecuado y no se dañe el producto

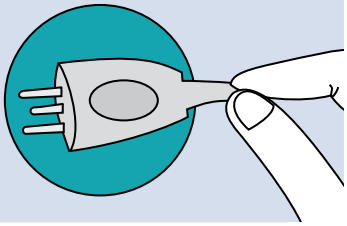
→ Cuando conectes el refrigerador por primera vez, coloca el control de temperatura en posición media; una vez que el aparato haya alcanzado una operación estable (aproximadamente 5 horas después de conectarlo), introduce los alimentos y ajusta la temperatura según lo requiera.



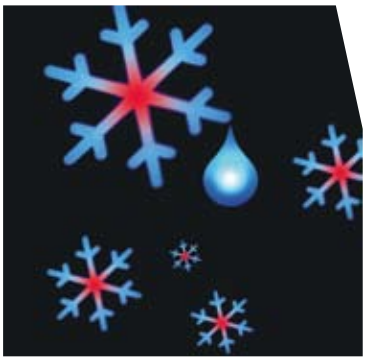


Gráficos Roberto Paz

→ Bajo ninguna circunstancia inclines el refrigerador cuando esté en uso, ya que puede sufrir daños permanentes. Si lo vas a mover, apágalo, trasládalo procurando inclinarlo lo menos posible y, una vez en su lugar, déjalo reposar varias horas antes de conectarlo de nuevo.



→ Coloca el refrigerador a las distancias recomendadas por el fabricante entre las paredes y el techo. Si el espacio es menor, al aparato le costará más trabajo expulsar al medio ambiente el calor del interior, por lo que su consumo de energía será más alto, además de provocar que su compresor se sobrecaliente.



Un Nobel mexicano pone los hielos

Una historia con energía

Tu refrigerador tiene detrás una historia muy interesante. Pero si una buena parte de ella la ha pasado apoltronado en tu cocina, lo mejor es que te deshagas de él y lo reemplaces por uno nuevo. Conoce cómo ha evolucionado el electrodoméstico más utilizado en el mundo y aprende a usarlo para que ahorres energía y dinero.

El refri vs. las bacterias. La función básica de ese gran rectángulo blanco (bueno, casi siempre blanco), que nunca falta en la cocina, es la de retardar la actividad de descomposición de las bacterias que, dicho sea de paso, todos los alimentos contienen. Algo así sospecharon en el siglo XVIII, cuando los hombres ricos ordenaban a sus sirvientes recoger hielo durante el invierno y almacenarlo, bajo tierra, junto con los alimentos, para que éstos duraran hasta el verano. Para mala suerte de los técnicos en refrigeración de esa época, todavía faltaba un buen rato para que se inventara el término "refrigerador": el primero en acuñarlo fue Thomas Moore, un ingeniero de Maryland, Estados Unidos, quien en 1800 inventó un artefacto muy parecido a lo que hoy nosotros llamamos hielera.

Amenaza ecológica

Fue hasta 1930 cuando aparecieron en el mercado los primeros refrigeradores eléctricos para el hogar, diseñados por la compañía General Electric, los cuales durante la década de los 50 presentaron un par de innovaciones geniales: el deshielo automático y ¡la producción de cubos de hielo! La mitad de la fiesta estaba lista... hasta que llegó el científico mexicano Mario Molina. El doctor Molina y su colega estadunidense Sherwood Rowland descubrieron que los clorofluorocarbonos (CFC), gases que eran utilizados por los refrigeradores, se acumulaban en la atmósfera y su uso ponía en peligro la capa de ozono de todo el planeta.

El descubrimiento de la amenaza le valió a Mario Molina ganar el Premio Nobel de Química en 1995; pero para el refrigerador resultó ser apenas el principio del gran reto de convertirse en un electrodoméstico no sólo más eficiente, sino menos dañino para la atmósfera.

La década de los 90 fue una de grandes avances: en todo el mundo los refrigeradores dejaron de utilizar CFC y en México se establecieron normas de eficiencia energética para reducir el consumo de electricidad de los refrigeradores.

En el año 2000 entramos de lleno a la era de los refrigeradores de alta eficiencia, por lo que se creó el Sello FIDE para distinguir a los más sobresalientes (que en aquel entonces eran 50 modelos). Así, con el paso de los años, los refrigeradores fueron ganando puntos en los porcentajes de ahorro de electricidad.

"Ya poseemos las tecnologías requeridas para afrontar el problema del cambio climático". *—Mario Molina, en entrevista con el diario español* El Mundo *en 2007*

Los aparatos que hoy cuentan con Sello FIDE consumen 33% menos energía comparados con los refrigeradores que había en el año 2000, pero el beneficio se incrementa hasta 50% si los comparamos con los que existían hace 14 años.

Si buscas el electrodoméstico más utilizado en el mundo para llevarlo a casa, qué bueno que llegaste a las páginas de nuestro estudio de calidad, te serán de buena referencia: actualmente hay 1,300 modelos de 17 marcas registradas con el Sello FIDE.

Mientras eliges el que más te gusta y te conviene, te sugerimos algo: la próxima vez que organices una fiesta, diles a tus invitados que Mario Molina, con gusto, pone los hielos.

10 tips para congelar tu medidor de luz

1. Coloca tu refrigerador **lejos** de las fuentes de calor, como la estufa, el horno y los rayos del sol para que permanezca frío siempre.

2. **Deja** suficiente espacio entre la pared y el refrigerador (10 cm, aproximadamente) para permitir la circulación adecuada del aire por la parte posterior. Distancia adecuada igual a menos consumo de electricidad.

3. **Verifica** que los empaques estén en buen estado. Si la puerta no cierra herméticamente y el aire frío se escapa, tu consumo de energía eléctrica se dispara.

4. **Revisa** que la base del refrigerador esté nivelada: el empaque podría sellar mal.

5. **Evita** abrirlo y cerrarlo de manera constante: un refrigerador trabaja con mayor eficiencia cuando se abre lo menos posible.

6. **Evita** introducir alimentos calientes dentro del aparato, permite que se enfríen antes de guardarlos, pues de este modo conseguirás que trabaje menos tu refrigerador.

7. **Usa** la temperatura correcta para conservar los alimentos: el ajuste del termostato debe estar entre 2 y 3 en lugares de clima templado y entre 3 y 4 en sitios calurosos.

8. **Descongela** tu refrigerador con regularidad si el congelador es de los que escarchan. Más de 0.5 cm de hielo en él hacen que el motor trabaje con mayor frecuencia.

Fotos Archivo

9. Procura tener siempre **lleno** tu refrigerador.

10. **Desconecta** tu refrigerador cuando no lo uses por algún tiempo (por ejemplo, cuando sales de vacaciones). Límpialo y deja las puertas abiertas para que se ventile y no guarde olores desagradables.

Fuente Fideicomiso para el Ahorro de Energía Eléctrica (FIDE) / Comisión Nacional para el Uso Eficiente de Energía (CONUEE) / radiocentro com.mx

¿Hay un *boom* de los libros para niños?

Érase que se era...

Nota: los precios de los libros que aquí te mostramos son aproximados. Están tomados de la tienda en línea de la librería Gandhi (gandhi.com.mx), y pueden variar.

Entrar a una librería en busca de algún sencillo tesoro que maraville los ojos de los más pequeños de la casa se ha convertido, en los últimos años, en una experiencia gratificante. Algo muy bueno parece estar sucediendo en los acervos infantiles y juveniles de la industria editorial mexicana. Aquí las claves. ***Por Una Pérez***

Hace muchos, muchos años, México era un país con un índice de lectura global bajísimo, de algo así como medio libro al año por persona. Y ahora... ¡lo sigue siendo! Sin embargo, el sector de los libros para niños ha experimentado un constante crecimiento, con nuevas editoriales independientes, muchos más títulos publicados y una serie de autores e ilustradores de reconocimiento internacional. Aquí pasamos revista a esta explosión de la LIJ (literatura infantil y juvenil), con un pilón de recomendaciones para acercar a tus hijos a la lectura.

Había una vez un escritor mexicano que publicó su primer libro, *Tres poemas* (Taller Martín Pescador) en 1981. Tuvo un tiraje de 200 heroicos ejemplares. Luego siguió escribiendo excelente narrativa para adultos, hasta que en la extinta Editorial Novaro le pidieron que adaptara leyendas de la Conquista y de la Colonia para niños de entre 10 y 12 años. Poco después le solicitaron un cuento original, pero con trasfondo histórico, para lectores de esas mismas edades y, cuando los

editores se lo dieron a leer a un grupo de niños, el dictamen fue implacable: los chicos dijeron que no les había gustado. El escritor dice ahora que entró "con el pie derecho a la literatura infantil al ser rechazado en ese primer momento, ya que comprendí con ese rechazo que los niños son lectores exigentes".

Luego de ese tropiezo inicial, en un momento de arrebato creativo y sentido del humor inigualable, hace ya 17 años, el escritor entregó al Fondo de Cultura Económica un librito para niños, aderezado con los dibujos del monero Rafael Barajas, El Fisgón. El título es *La peor señora del mundo*, y hasta el momento se han vendido más de 300 mil ejemplares de sus continuas reimpresiones. Su nombre es Francisco Hinojosa y, aunque su caso es excepcional pues, salvo Juan Villoro –otro reconocido narrador "para adultos" que, sin embargo, ha vendido más ejemplares de su divertidísimo *El profesor Zíper y la fabulosa guitarra eléctrica* (FCE), que de todos sus demás libros juntos: unos 250 mil–, no hay más autores nacionales que puedan ostentar esas ventas mareadoras, las significativas cifras que mencionamos pueden servir para ilustrar lo que ha venido sucediendo en la esfera de los libros infantiles en México en las últimas dos décadas: sin duda alguna, la oferta en cuanto al número de títulos para cada grupo de edad y en los distintos géneros literarios se ha multiplicado; gracias a diversas acciones gubernamentales pero, sobre todo, al Programa Nacional de Lectura, hay bibliotecas con diversos y estupendos títulos en cada escuela y en cada salón de clases del sistema escolar oficial; los conceptos de "biblioteca de aula" y "animación a la lectura" resuenan todo el año en los oídos de los maestros de la SEP a lo largo del país.

Además, podemos mencionar una larga serie de autores e ilustradores nacionales que reciben premios internacionales y cuyos libros alcanzan buenas ventas (buenos botones de muestra son los escritores María Baranda, Mónica Brozon, Ricardo Chávez Castañeda, Bertha Hiriart, Antonio Malpica, Vivian Mansour, Norma Muñoz Ledo, Verónica Murguía, Gilberto Rendón Ortiz, Jaime Alfonso Sandoval; y los ilustradores Rafael Barajas, Bef, Ixchel Estrada, Juan Gedovius, Alejandro Magallanes, Fabricio Vanden Broeck). La Feria Internacional del Libro Infantil y Juvenil (FILIJ) celebró a mediados de noviembre de 2008 su edición número 28 con gran éxito en cuanto al número de visitantes y ventas, y este año volverá a las andadas por las mismas fechas, en su sede del CNCA, por el rumbo de Churubusco en el DF; se importan y también se traducen cada vez más títulos de gran calidad de autores de todo el mundo; los espacios para leer y comprar libros infantiles, así como los eventos de animación a la lectura con cuenta cuentos y otros recursos, siguen multiplicándose, y, todo esto, pese a la difícil situación económica, y a todos los vientos y mareas que podamos encontrar en el camino. Entonces, ¿tenemos un final feliz?

Pues depende. Depende del parámetro que usemos, de dónde nos situemos en el tiempo, o con qué países nos comparemos. El editor Daniel Goldin, quien ha formado a muchos editores de LIJ, fue responsable de la expansión y la altísima calidad de los libros para niños del FCE en la década pasada y ahora es director editorial de libros infantiles en Editorial Océano, se muestra más cauteloso al darle un contexto, una

> "Hace 20 años, casi todos los autores reflejaban una visión nostálgica de la infancia"

Derechos irrevocables del lector chiquito
(y de cualquiera, en todo caso)

- El derecho de **no leer un libro**
- El derecho a **saltarse páginas**
- El derecho de **no terminar de leer un libro**
- El derecho de **releer**
- El derecho de **leer lo que sea**
- El derecho de **leer donde sea**
- El derecho de **abrir un libro por donde sea** y **leer fragmentos**
- El derecho de **leer en voz alta**
- El derecho de **no comentar nuestras lecturas**

Tomados de *Como una novela*, de Daniel Pennac (Editorial Norma).

Arrullo
Ed. El Naranjo / **$131.00**

perspectiva a estas cuentas alegres: "Sí ha habido un desarrollo extraordinario del libro para niños en México, pero dista mucho de un *boom*. Hace 20 años el mercado editorial era muy reducido y la producción se concentraba en autores e ilustradores nacionales. Casi todos reflejaban una visión nostálgica de la infancia y del país. Estábamos muy lejos de la corriente de renovación de la LIJ en Europa y EU." Según Goldin, varios factores alteraron esto. Por una parte, la entrada de editoriales españolas como Santillana y SM, con nuevas narrativas y estrategias de promoción y comercialización en la red escolar. Por otra, el notable impulso a la producción nacional que representó el proyecto que el editor encabezó en el FCE, en el que por primera vez se produjeron libros de los mejores autores e ilustradores del mundo, sin un afán de prejuzgar lo que era adecuado para los niños mexicanos. Otro elemento decisivo ha sido el impulso a la producción que dio el Programa Nacional de Lectura, el cual dio lugar a que editores, autores e ilustradores participaran con propuestas nuevas. "Pero eso hace que el sector dependa mucho de la red escolar y del estado. No hay un mercado consolidado, y eso se convierte en un círculo vicioso, pues tampoco hay posibilidades de profesionalizar a los autores", advierte.

Pero sin duda, el crecimiento del mercado de la LIJ en México durante la última década es un fenómeno comprobable que tuvo claros antecedentes, como la creación del programa de la SEP Libros del Rincón, hace más de 25 años, bajo la dirección, primero de Marta Acevedo y luego de Felipe Garrido. Laura Lecuona, responsable del área infantil de Ediciones SM, señala a la primera edición de la FILIJ, de hace casi 30 años, como uno de los puntos de partida. Además, hace énfasis en la importancia que han tenido los

Mitos tenaces sobre la lectura

→Los libros a-bu-rren

Es como decir que todos los deportes son aburridos. Se trata de encontrar el tipo, el género, los temas que nos apasionan, que le gustan a cada niño como individuo único. La experiencia de lectura es eminentemente personal, lo que a un niño le gusta y le interesa puede resultar insufrible para sus hermanos, amigos o compañeros de clase: permite que cada uno de tus hijos o alumnos se acerque a los libros a su manera.

"No se puede forzar la curiosidad por la lectura, se le debe despertar", dice el escritor francés Daniel Pennac en su libro *Como una novela*, uno de los textos sobre el placer de la lectura más propositivos que se han escrito en las últimas décadas.

→Los libros deben ser "útiles"

Es decir, se cree que servir para aprender cosas, para volvernos cultos, para mejorar nuestra vida o para cumplir con tareas de la escuela, y ya.

El problema de la lectura instrumental en la escuela y la casa es de enfoque: una vez que uno logra establecer el hábito de la lectura libre, placentera y de ocio, los libros para aprender toman su lugar por sí mismos y también pueden disfrutarse y buscar los de los temas que al niño le interesen más. Y la lectura, en sí, al igual que otras actividades de ocio, no necesariamente tiene que enseñar o mejorar nada, salvo el placer del lenguaje, quizá. A nadie le preguntan si una película, videojuego, caricatura o partido de fut le enseñó cosas o le mejoró la vida.

→Los libros son muy caros, no son artículos de primera necesidad

"Una vez que alguien ha quedado atrapado en el gusto por la lectura, siente que el libro es un artículo necesario y busca la manera de hacerse de ellos, a pesar de las dificultades económicas", como afirma Ana Laura Delgado, directora de Ediciones el Naranjo. Goldin cuestiona: "¿Alguien deja de comprar videojuegos por lo caros que son? Condicionar la compra de un libro a su precio es torcer la perspectiva. Un buen libro, un libro de calidad, siempre valdrá lo que se gastó en él", y Villoro remata: "justamente los libros para niños son los más económicos que hay, muchas veces por estar subsidiados. Esto hace que, ante la crisis, lectores adultos se animen a leer obras consideradas como juveniles o infantiles. La verdad es que un buen libro para jóvenes o niños lo es para cualquier edad".

→Los best-sellers y las novelas en serie son lecturas de baja calidad

No necesariamente. Además de novelas seriadas de gran atractivo comercial, como las de Harry Potter o las de vampiros de Stephenie Meyer –que generan tantos nuevos lectores de todas las edades y ya por eso merecen reconocimiento–, hay series narrativas que también se venden muchísimo, que generan todo un culto y que, a la vez, son reconocidas por su calidad literaria por exigentes críticos y académicos, como la célebre trilogía de *El señor de los anillos*, de Tolkien, *Las Crónicas de Narnia*, de C. S. Lewis, la *Trilogía de la Tinta*, de corte fantástico, de la alemana Cornelia Funke (FCE/Ediciones Siruela) o los excéntricos libros de *Una serie de eventos desafortunados*, de Daniel Handler, con el seudónimo de Lemony Snicket (editoriales Montena y Tusquets). Por otra parte, aunque de verdad sea pésimo, poco atractivo como objeto, con una historia mal contada y mal escrita y temas de no mucho abolengo, cualquier libro que conduzca a los niños a leer más libros –y, con suerte, de mejor calidad–, es decir, que ayude a establecer el hábito de la lectura por placer, no puede calificarse de "malo".

concursos, tanto oficiales como de fondos privados, para apoyar y descubrir a nuevos talentos. Juan Villoro recuerda cómo "cuando yo era niño, no había libros bien traducidos, a precios asequibles... Editoriales como Cidcli y el FCE comenzaron a romper esta tendencia. Así surgieron nuevos escritores mexicanos para niños. El caso más señalado es, por supuesto, el de Francisco Hinojosa... Yo empecé a publicar libros para niños en 1985, con *Las golosinas secretas*, ilustrado por Gabriel Orozco, que entonces era un muy joven artista. De entonces a la fecha he visto crecer claramente el público lector".

Y es que el enfoque pedagógico respecto de la lectura fue cambiando, y fue esa tranformación la que verdaderamente sentó las pautas para el desarrollo creciente del sector, pues pasó de la idea de la "lectura instrumental", utilitaria, para enseñarle cosas a los niños y evaluar sus conocimientos (cosa que, más bien, "vacuna" a los alumnos en contra de lectura desde pequeños), a la idea progresista de promover la lectura por gusto y de acuerdo con los intereses y el desarrollo individual de los estudiantes, temas a los que se refiere Marta Acevedo, citada por Juan Domingo Argüelles en su columna "Galaxia Editorial" de *El Universal* (31 de octubre de 2008). Luego, el Programa Nacional de Lectura (PNL), con su proceso de adquisición de libros en grandes tirajes para las bibliotecas escolares, abrió nuevas posibilidades y sustentó ese crecimiento. En ese contexto, además de que las grandes editoriales públicas (SEP, INBA, FCE) y privadas (en especial SM, Norma, Alfaguara, Océano, Planeta), comenzaron a darle mayor seguimiento al sector, otras más pequeñas se consolidaron, como Cidcli o Ediciones Castillo, y muchas más, nuevas e independientes, comenzaron a dar batalla. Entre las más mencionadas por autores, lectores y vendedores de librerías, por la belleza de sus ediciones y la calidad de sus contenidos, están El Naranjo, Serpentina, Petra, Tecolote, El Escarabajo, Nostra, Ríos de Tinta, Amaquemecan. Todas ellas pueden presumir de que, aunque su fondo editorial sea pequeño, una gran proporción de sus publicaciones son seleccionadas para las bibliotecas escolares del PNL, reciben reconocimientos nacionales e internacionales y tienen buenas ventas y comentarios tanto de lectores como de especialistas en el tema.

Hay que ver los libros para niños como algo lúdico y no sólo como instrumento educativo

Corazón mío
Ed. El Naranjo
$153.00

Esto es un juego

Toquemos otro punto fundamental: cómo la calidad y el libertario enfoque de los libros para niños modernos logra formar muchos más lectores y a edades cada vez más tempranas. La distancia entre los escasos, conservadores y poco atractivos libros para niños que se conseguían en México hace dos generaciones, y los que se producen actualmente, es abismal: hoy en día, abundan los hermosos, resistentes y coloridos libros de arte o libros álbum que enganchan a lectores muy pequeños en los rincones para niños de las bibliotecas, en las ferias y librerías.

El contemplar los libros para niños como una creación estética y lúdica, y no sólo como un instrumento educativo o un mero producto comercial, permite que los padres y maestros

Autores a prueba de balas

En realidad, siguen siendo objetos bastante frágiles pero, gracias a los testimonios de los escritores y editores entrevistados para este reportaje, así como de diversos lectores infantiles y juveniles, podemos afirmar que cualquier título de los siguientes autores, se llame como se llame, trate del tema que trate, sea chiquito o todo un tabique, funciona sin falla para seducir a lectores que, antes de pasar por sus páginas, podían parecer negados para los libros.

Así que, además de entrarle a clásicos como las novelas de Verne, los cuentos de Andersen, Oscar Wilde o Poe, *Alicia en el país de las maravillas*, de Lewis Carroll, *El principito*, de Antoine de Saint-Exupéry, *Tom Sawyer* y *Las aventuras de Huckleberry Finn* de Mark Twain o *La isla del tesoro*, de Robert Louis Stevenson, te recomendamos probar alguno de este nuevo menú: léelos tú mismo, léeselos a tus hijos, y luego nos cuentas.

- **Anthony Browne**
El creador del adorable y taquillero changuito Willy.
- **Roald Dahl**
Papá de la grandiosa *Matilda* y también de *Charlie y la fábrica de chocolate*, además de estupendos cuentos de humor y de suspenso.
- **Michael Ende**
Momo y *La historia interminable*, dos títulos irresistibles.
- **René Goscinny**
Ni más ni menos que el papá de Astérix, el galo.
- **Ana María Machado**
Niña bonita es de una especial dulzura.
- **Christine Nöstlinger**
Su serie de Mini es adictiva.
- **Gianni Rodari:**
Cuentos escritos a máquina no tiene pierde.

Sitios de interés

revistababar.com
imaginaria.com.ar
pizcadepapel.org
bancodellibro.org.ve
ciudadseva.com/bibcuent.htm
edicioneselnaranjo.com.mx/club
cajamagica.net

La Armónica
Ed. El Naranjo
$ 153.00

Camino a casa
FCE
Precio no disponible

Olivia y su banda
FCE
$150.00

Mis 7 colores preferidos
Océano / **$ 136.00**

Sana que sana
Océano
$110.00

Mi amor
FCE
$48.00

comiencen a fomentar la lectura como actividad disfrutable desde una edad muy temprana. El hecho de que la educación preescolar esté en proceso de volverse obligatoria en toda la República, también es un elemento destacado en esta nueva manera de enseñar a los niños a leer, que ya tiene pocos puntos de contacto con ese proceso por mera repetición mecánica y memorización que antes se utilizaba en las escuelas y que data de la Edad Media, como relata Alberto Manguel en el capítulo "Aprender a leer" de su *Historia de la lectura* (Emecé).

Goldin señala que los libros para bebés (sí, bebés que todavía no caminan ni hablan bien) son uno de los segmentos con mayor futuro en la industria editorial, pues permiten, siempre que sean accesibles y que ese contacto sea continuo y se dé en una atmósfera positiva, de calidez y respeto, que el bebé se abra paso por sí mismo en el mundo del lenguaje, que descubra sus intereses y forme su criterio para elegir un libro al mismo tiempo que adquiere las habilidades para leerlo y asimilar su contenido en todos los planos: es decir, disfrutar de la lectura, jugar con los libros aun antes de entenderlos; al menos, entenderlos como un adulto. Y a todo esto, ¿cómo se forma el eslabón fundamental en esta cadena: el lector?

Pequeños grandes lectores

"No se trata nada más de que los niños aprendan a leer, sino de que quieran leer", es uno de los lemas que presiden la labor que realiza A Leer, el capítulo mexicano de la International Board on Books for Young People (IBBY), en el que se sintetiza el rechazo a esa experiencia tan temida: las lecturas obligadas. Ahora se considera que, para ser exitoso, el acercamiento a los libros debe verse como un proceso personal, como un camino de autodescubrimiento en el que los intereses de un grupo de niños de la misma edad pueden ser tan diversos como individuos lo formen. Fomentar la formación temprana de ese criterio, de ese gusto personal, es importantísimo.

Algunas de las recomendaciones de los expertos consultados:

El libre acceso. Tener libros en todos lados, no nada más en los libreros, y dejar que los niños jueguen con ellos, los lleven consigo a todas partes.

La continuidad de la experiencia. Es decir, que se les lean cuentos antes de dormir como un hábito positivo que se repite cada noche.

La libertad de elección. Para descubrir si a tu hijo le atraen más las imágenes o las historias, si es más oral o más visual, si le interesa la cocina, la botánica, los dinosaurios o los fantasmas, debes acompañarlo y dejar que se acerque sin presiones a los libros. Hay que "llevarlos a ferias del libro, ir con ellos a librerías y permitir que escojan sus libros, servirá para que valoren el objeto y hagan uso de su criterio y su libertad", opina Lecuona. Ella misma afirma estar convencida de que "hasta la lectura por obligación puede ser placentera, y la escuela y el conocimiento no son incompatibles con el gozo", pero esto también tiene que ver con el siguiente punto.

La pertinencia. Los niños, con la ayuda y ejemplo de sus padres, maestros, bibliotecarios, cuentacuentos y otros facilitadores, deben sentir que los libros tiene que ver con lo que les pasa, con lo que sienten, que forman parte de su vida, y una parte excitante y placentera.

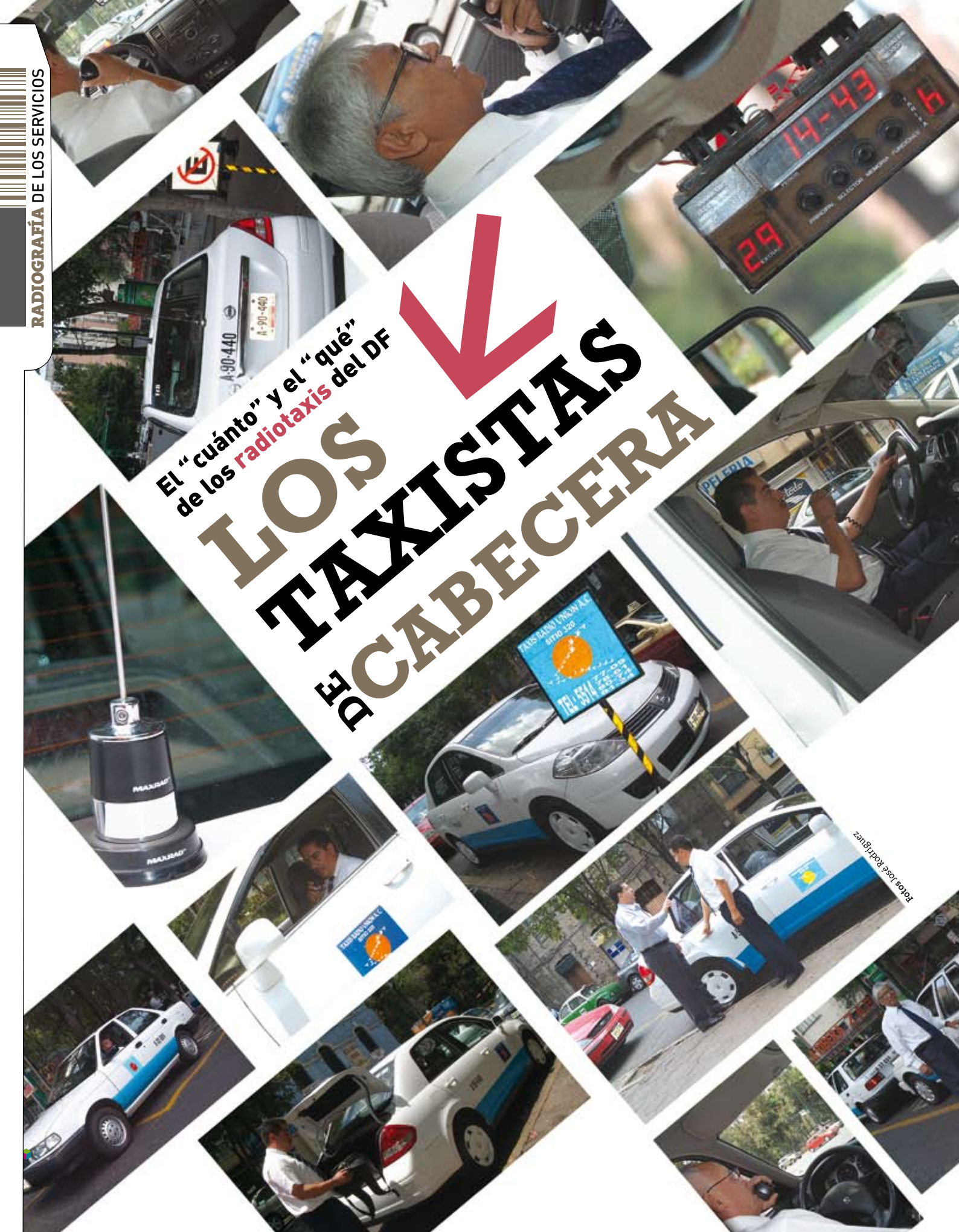
La flexibilidad por parte de los padres y maestros. ¿Qué significa? No imponer criterios, no cerrarse a los temas supuestamente "adecuados" para niñas y varones, o para cierto grupo de edad, o incluso para la idiosincrasia nacional.

Compartir. Un elemento clave para que la fascinación crezca. Aventurarse juntos también en el uso o reinvención de otros recursos que la lectura silente y solitaria, como puede ser la oralidad: ¿a quién no le gusta contar y que le cuenten historias? Leer un libro en voz alta, y luego comentarlo (no explicarlo) como quien cuenta un chisme, una historia de familia, puede cambiar la perspectiva de quien lee y de quien escucha. No hay que dejarse vencer, pues, por malas experiencias previas, prejuicios ni pretextos: la recompensa será maravillosa.

FIN

El "cuánto" y el "qué" de los radiotaxis del DF

LOS TAXISTAS DE CABECERA



Fotos: José Rodríguez

Para muchos consumidores en grandes ciudades ya no hay otra opción viable: toman un radiotaxi o no toman taxi, punto. Los grados de confianza y percepción de seguridad que provee este servicio lo han hecho avanzar, y las opciones pululan. Levantamos una encuesta entre 13 proveedores del servicio en el DF y obtuvimos estos números.

$20

→**Precio del banderazo o tarifa de arranque** de todos los servicios de radiotaxi, en tarifa diurna (excepto Premier Alianza, que incluso en este concepto cobra dependiendo de la distancia).

$1.56

→En tarifa nocturna, es el costo del "brinco" en la mayoría de los proveedores. **Los Sitios 137 Durango, Servicios Ejecutivos Taximex y Taxi Cap Internacional (Sitio 422) cobran $1.30 por brinco.**

250 METROS

→La tarifa "brinca" (aumenta una cantidad fija) cuando los taxis recorren esta distancia. Sólo un proveedor declaró una distancia diferente para el brinco (240 m): Taxi Cap Internacional.

45 SEGUNDOS

→Si no se cubre esa distancia, es el lapso de tiempo que pasa entre los "brincos".

→**El número de proveedores del servicio que declararon no utilizar taxímetro para cobrar las tarifas:** Servicio de Taxis Premier Alianza y Sitio Bosques de Pirineos. ¿Su método para calcular el precio? Por distancia y por tiempo de recorrido.

2

$4

→Cantidad que se suma a los $20 por el banderazo si se trata de tarifa nocturna, aunque Sitio Bosques de Pirineos cobra $30 pesos por este concepto, y los Servicios Ejecutivos Taximex se quedan en $20.

Características del servicio de radiotaxis para la Ciudad de México

Proveedor del servicio	Pagos con tarjeta de crédito o débito	Cobro extra por equipaje	Cobro extra por animales domésticos	Servicio 24 horas/ 365 días	Seguro para pasajeros	Tiempo aproximado de espera	Bases con las que cuenta	Medios para solicitar el servicio	Año de la mayoría de los vehículos	Marcas y submarca de la mayoría de los vehículos	Instancia pública donde está registrada la empresa
Servitaxis	No	Si excede el cupo	No	Sí	Sí	De 0 a 10 minutos	18	Teléfono	De 1999 a 2009	Nissan-Tsuru	Setravi (DF),
Taxi Cap Internacional (Sitio 422)	No	No	No	Sí	Sí	De 10 a 15 minutos	3	Teléfono, Internet, contacto en base	De 2006 a 2008	Nissan-Tsuru, Volkswagen-Jetta	Setravi (DF), Asociación de taxistas
Servicios ejecutivos Taximex	Sí	No	No	Sí	Sí	De 0 a 15 minutos	15	Teléfono, contacto en base	De 2004 a 2009	Nissan-Tsuru	Setravi (DF)
Radio taxi sitio 153 del DF	No	No	Sí, 20%	No	Sí	De 0 a 10 minutos	7	Teléfono, Internet	De 2001 a 2005	Nissan-Tsuru	Setravi (DF),, Cofetel, Hacienda
Radio Transportación Ejecutiva de la Metrópoli (Sitio 367)	No	No	No	Sí	Sí	Según tráfico y distancia	3	Teléfono, Internet	De 2006 a 2008	Nissan-Tsuru y Sentra, Volkswagen-Jetta	Setravi (DF), Delegación
Sitio Bosques de Pirineos	Sí	No	Sí	Sí	Sí	De 0 a 10 minutos	10	Teléfono, Internet	De 2004 a 2009	Nissan-Tsuru y Sentra, Volkswagen-Jetta	Setravi (DF)
Tax Radio (Sitio 101)	Sí	No	No	Sí	Sí	De 0 a 10 minutos	12	Teléfono	De 1998 a 2009	Nissan-Tsuru y Sentra	Setravi (DF)
Sitio 137 Durango	No	Si excede el cupo de la cajuela	No dan el servicio	Sí	Sí	De 11 a 15 minutos	3	Teléfono, Internet, contacto en base	De 2005 a 2009	Nissan-Tsuru	Setravi (DF)
Sitio 137 Durango	No	Si excede el cupo de la cajuela	No dan el servicio	Sí	Sí	De 11 a 15 minutos	3	Teléfono, Internet, contacto en base	De 2005 a 2009	Nissan-Tsuru	Setravi (DF)
Taxi radiomex (Sitio 193)	No	No	No	Sí	Sí	No más de 15 minutos, dentro de la zona centro	10	Teléfono, Internet	De 2006 a 2009	Nissan-Tsuru	Setravi (DF)
Taxis Radio Unión (Sitio 320)	No	No	No	Sí	Sí	De 5 a 25 minutos	12	Teléfono, contacto en base	De 2006 a 2008	Nissan-Tsuru	Setravi (DF), Hacienda, SCT, Cofetel
Taxi radio Fénix	No	No	No	Sí	Sí	De 15 a 20 minutos	8	Teléfono, contacto en base	De 2003 a 2009	Nissan-Tsuru y Sentra, Chevy-Monza	Setravi (DF), Relaciones exteriores
Servicio de taxis Premier Alianza	No	No	No	Sí	Sí	De 10 a 15 minutos	2	Teléfono, Internet, contacto en base	De 2006 a 2008	Nissan-Tsuru	Setravi (DF)
STV Radio taxi Servicio de Transportación de Vanguardia	No	No	No	Sí	Sí	11 a 15 minutos	2	Teléfono	De 2002 a 2009	Nissan-Tsuru	Setravi (DF)

Nota: Esta selección de precios, servicios y productos se ha realizado de forma aleatoria. Esto es, no tome este artículo como una serie de recomendaciones de consumo.
→Los precios son únicamente de referencia y fueron recabados del 13 al 18 de mayo de 2009, por lo que a la fecha de la publicación pueden haber cambiado.

→La información presentada es de carácter estrictamente informativo. Con base en el Artículo 44 de la Ley Federal de Protección al Consumidor, los resultados de las investigaciones, encuestas y monitoreos emitidos por la Procuraduría Federal del Consumidor no podrán ser utilizados por las empresas o proveedores con fines publicitarios o comerciales.

Fuente: Elaborado por la Dirección General de Estudios sobre Consumo.

KILÓMETROS DE HISTORIAS

Uy, si los taxistas hablaran... En realidad, hablan, y hablan mucho, como cualquier pasajero ha comprobado. Pero las historias que cuentan los radiotaxistas tienen relaciones humanas más complejas como elemento añadido. Aquí, algunas.

→Mi pasajera me cambió la vida

La profesora Evelia Sepúlveda es mi clienta. Con ella viví una de las mejores experiencias que he tenido: me dio los mejores consejos para cambiar mi forma de ser, mi forma de vida. Yo era medio beb... no, la verdad es que era bebedor en exceso. Desde que la conocí y se hizo mi clienta, me pagaba muy bien. Entonces, cuando me veía todo mal y se enteraba que había gastado todo el dinero en alcohol, me decía: "¡No sea tonto! Lo que le doy es para que lo aproveche con su familia". Me jaló las orejas durante mucho tiempo, hasta que le hice caso y allí cambió mi situación: di el enganche para mi primer carro y dejé de ser sólo un empleado. Ahora ella tiene unos 72 años y después de casi 30 de conocerla, me sigue diciendo como la primera vez que se subió al taxi: 'mijo'. Para mí fue maravilloso haberla conocido. Cambió mi vida.

—Luis Olivos, 51 años, 36 como taxista

→*Grazie, amico*

Fui por un italiano. Tenía que llevarlo al aeropuerto. Ya cuando íbamos a llegar, se dio cuenta de que no traía su pasaporte. Lo buscamos en la maleta, en la cajuela, entre los asientos, pero nada. Me pidió que lo llevara de regreso al departamento. Se quedó muy triste: había perdido su vuelo de regreso a Italia y decía que el trámite de un nuevo pasaporte tardaría muchos días. Me arranqué y dos calles adelante alcancé a ver, entre los carros estacionados, unos papeles que se llevaba el aire. Algo me dijo que me bajara. Era el pasaporte. Seguramente se le había caído cuando metió sus maletas a la cajuela. Y así, lleno de tierra y con marcas de llantas, se lo entregué. Se puso feliz y salimos como de rayo a ver si alcanzábamos el avión. Llegamos al aeropuerto todavía a buen tiempo, creo. Se fue muy agradecido, me dio un abrazo, una buena propina y me dijo que no dudaría en volver a tomar un taxi en México.

—Israel Quiroz, 35 años, 10 tras el volante.

→Serenidad a prueba

Hace unos meses subí a mi taxi a una mujer. Nada más se sentó, me comenzó a insultar. Pero como en esto debemos tener cierto margen de aguante, no respondí a sus agresiones: "Todos los taxistas son muy abusivos", "¡Vaya lo más rápido que pueda!", "¡Es un cafre! No sabe manejar"... Es más, aunque eran las siete de la mañana y hacía frío, me obligó a que bajara todos los vidrios; me dijo que no podía aguantar el olor de los taxistas. Cuando llegamos al destino, el taxímetro marcaba $103, pero ella me dio $400 y se bajó. "Eso es nada más porque hasta hoy encontré un taxista profesional que aguantó todo lo que le dije".

—José Ramírez, 56 años, 30 de acumular kilómetros

→¿Te gusta cómo se me ve?

Una muchacha, muy guapa ella, me dice que la lleve al centro comercial y que después la deje en su trabajo. Llegamos al estacionamiento, apago el carro y me disponía a esperarla. "¿Qué hace? Usted viene conmigo", me dijo. Entonces fuimos a las boutiques. Cuando íbamos a entrar, yo me quería quedar afuera de la tienda, pero ella me pidió que me pasara porque quería saber mi opinión. La niña estaba comprando ropa. Iba, se ponía algo y regresaba a preguntarme: "¿Te gusta?" "¿No te parece que está muy ajustado?". Para mí estaba muy claro que no podía confundir la confianza que me brindaba esta muchacha y que yo no debía sobrepasarme en la atención que le brindaba. "Entonces, ¿cuál te gusta más, el vestido o el pantalón?", me seguía preguntando la muchacha. Pues, creo que el vestido. "Entonces me llevo los dos". Al final, la vendedora me preguntó que si iba a pagar con tarjeta o en efectivo la ropa de mi esposa. Me dio mucha pena explicarle que yo sólo la acompañaba. Saliendo de las tiendas, me invitó a comer. Terminamos comiendo en un restaurante. Cuando salimos del centro comercial ya era de noche. Me pidió que la llevara a su trabajo y me dio la dirección. En el camino la chica se iba maquillando y hasta se cambió de ropa (¡yo no sabía qué hacer!, y mi única reacción fue voltear el espejo). Llegamos a la dirección. Resultó que la muchacha era una vedette de un centro nocturno. Ya nunca la volví a ver, pero me quedó la satisfacción de que me brindó toda la confianza del mundo.

—Carlos Pérez, 54 años, 15 de rodar

Si vas a tomar un radiotaxi, te recomendamos...

→Cuando solicites de manera telefónica el servicio de un radiotaxi, no olvides pedir información sobre la unidad que te enviarán, como el número de identificación y placas del vehículo, marca y modelo.

→No abordes un vehículo que aparezca repentinamente y te ofrezca el servicio sin solicitarlo, porque puedes ser "pirata", aún cuando se ostente como taxi seguro.

→Antes de abordar el vehículo observa su estado físico. Las condiciones de la pintura, las luces y los cristales.

→Recuerda que la tarifa se puede fijar por taxímetro o por mutuo acuerdo (por distancia, principalmente).

→Al interior del vehículo localiza la licencia-tarjetón con el nombre y foto del chofer y verifica que sea la misma persona que te está proporcionando el servicio.

→Verifica que la unidad cuente con sistema de radio para que el conductor informe a la empresa sobre el desarrollo del viaje.

→Elige la ruta de tu preferencia y no aceptes otra sugerencia, a menos que sea con tu consentimiento.

→Los taxis no deben tener vidrios polarizados.

→Si vives en el Distrito Federal elige empresas de radiotaxi cuyos servicios estén registrados ante la Secretaría de Transporte y Vialidad (Setravi). En setravi.df.gob.mx puedes consultar la lista "sitios y bases de taxis regularizados".

En la *Gaceta Oficial* del Distrito Federal del 13 de mayo de 2009, se dio a conocer el "acuerdo por el que se determina la cromática, rótulos y medios de identificación que deberán aplicarse a los vehículos que prestan el servicio de transporte público individual de pasajeros (taxi), en el DF, en sitios autorizados, los radiotaxis y los que operan en hoteles y centros turísticos".

Fuente Boletín eletrónico *Brújula de compra*, julio 2009. Dirección General de Estudios sobre Consumo de **Profeco.**

LOS ÁRBOLES DE TU CIUDAD

¿Te imaginas si no hubiera árboles en las ciudades? ¡Sería terrible vivir sin ellos! Por fortuna tenemos árboles grandes y pequeños plantados en banquetas, glorietas, camellones, parques... y a veces hasta en el jardín de casa. Conoce sus nombres y cuídalos para conservarlos en tu ciudad.

SELVAS TROPICALES

Especie
TRONADORA
Características
5-8 m, hojas opuestas, dentadas y flores amarillas
Lugar
Banquetas, camellones, y jardines vecinales

Especie
TABAQUILLO
Características
4 m, follaje persistente, hojas alternas y grandes
Lugar
Banquetas, camellones, y jardines vecinales

Especie
PALMERA
Características
29 m, hojas pinnada-compuestas (así se llaman)
Lugar
Camellones

Especie
JACARANDA
Características
20 m, follaje reducido, hojas opuestas y flores lilas
Lugar
Banquetas, camellones y jardines

¿PARA QUÉ SIRVEN LOS ÁRBOLES?

Además de regalarnos su sombra para refrescarnos y sus frutos para comerlos, los árboles cumplen las siguientes funciones:

- Brindan oxígeno
- Reducen la contaminación del aire
- Refrescan el ambiente
- Evitan la desertificación de los terrenos y regeneran la tierra
- Sirven de vivienda para algunos animales como aves y ardillas
- Embellecen el panorama
- Aportan madera para la elaboración de una gran variedad de artículos y muebles

Cada árbol debe plantarse desde pequeño en un lugar con clima y espacios adecuados para que crezca sano y no afecte a las personas. Por ejemplo, hay árboles que son muy altos y pueden dañar los cables de luz o teléfono al crecer, u otros con raíces tan fuertes que rompen las banquetas. Aprende a identificar los árboles más comunes de tu ciudad y los lugares donde deben estar.

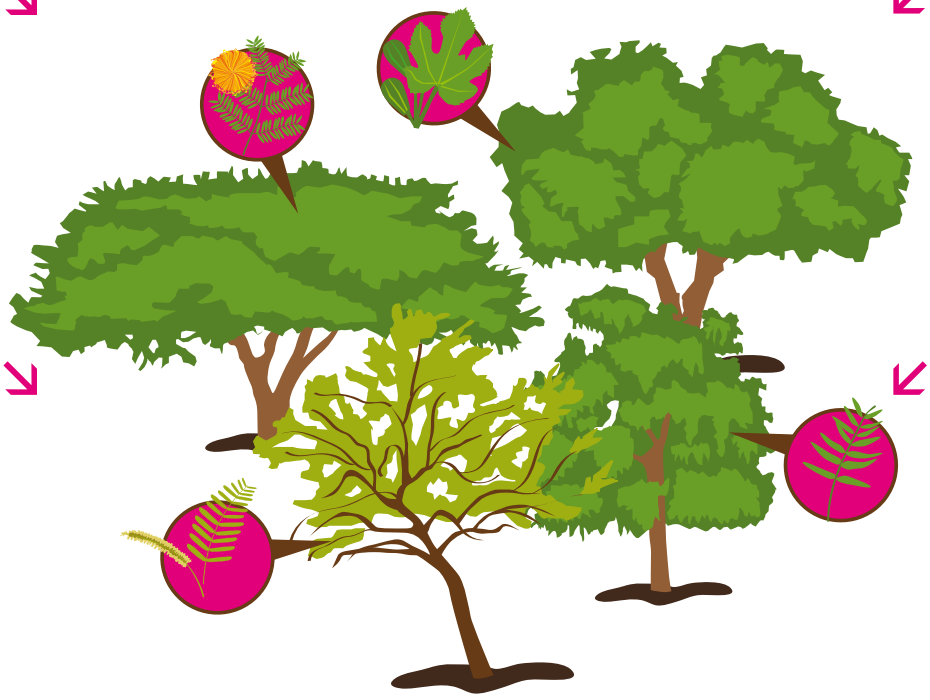
CLIMA SECO Y SEMISECO

Especie
HUIZACHE
Características
9 m, ramas ascendentes y hojas parecidas a plumas
Lugar
Banquetas y camellones

Especie
MEZQUITE
Características
10 m, ramas espinosas y hojas compuestas
Lugar
Camellones

Especie
HIGUERA
Características
2-8 m, ramas lisas y hojas palmeadas
Lugar
Banquetas, camellones y jardines privados

Especie
PIRUL
Características
15 m, gran follaje y hojas alternas
Lugar
Jardines en general



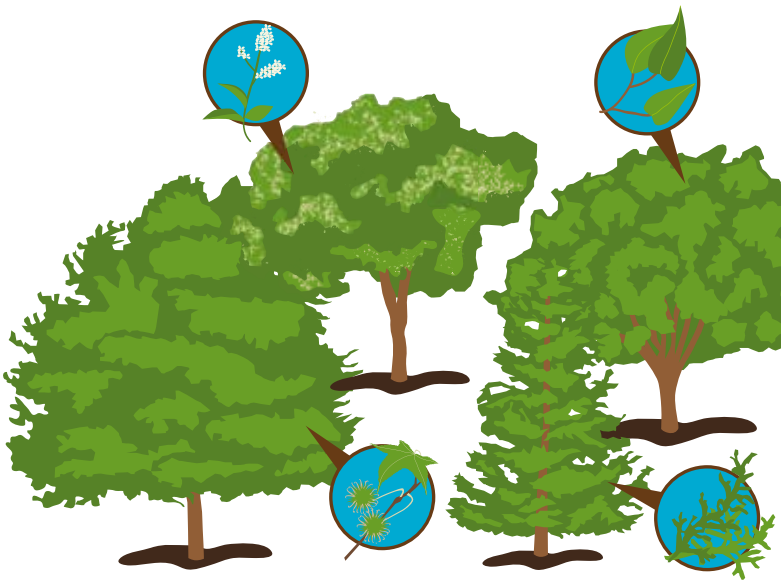
CLIMA TEMPLADO A FRÍO

Especie
TRUENO
Características
15-20 m, follaje persistente y hojas opuestas
Lugar
Banquetas y camellones

Especie
LIQUIDÁMBAR
Características
15-20 m, follaje persistente y hojas opuestas
Lugar
Banquetas y camellones

Especie
FICUS
Características
4 m, ramas colgantes y hojas simples
Lugar
Banquetas y camellones

Especie
CIPRÉS
Características
30 m, ramas colgantes y hojas escamosas
Lugar
Banquetas y camellones



Gráficos Mónica Miranda

TUS LAZOS CON PROFECO

Estos son los distintos canales y servicios que ofrece la **Procuraduría Federal del Consumidor** para cumplir con su misión a lo largo y ancho de la República.

Internet

profeco.gob.mx

BRÚJULA DE COMPRA
Análisis de precios y estudios comparativos para el consumidor inteligente.

CONCILIANET
Presenta tu queja en línea. Cero filas, cero espera, cero papel.

QUIÉN ES QUIÉN...
- **En los precios:** mínimos y máximos de productos de consumo generalizado en 26 ciudades.
- **En créditos a pagos fijos:** con información de créditos de establecimientos de 22 ciudades.
- **En el envío de dinero:** qué ofrecen y cuánto te cobran por enviar dinero de Estados Unidos a México.
- **Canasta inteligente:** para comparar los costos de tu lista del súper.

BURÓ COMERCIAL
Te decimos cuáles empresas tienen quejas, procedimientos o contratos de adhesión registrados ante Profeco.

ALERTAS AL CONSUMIDOR
¿Cuáles productos y servicios suponen un riesgo para los consumidores?

ENCUESTAS Y SONDEOS
Participa en los estudios de hábitos de consumo que realizamos gracias a ti. Además, puedes descargar los resultados.

REGISTRO PÚBLICO DE CONSUMIDORES
Inscribe tu número telefónico y evitarás el acoso de promociones indeseadas.

TELÉFONO DEL CONSUMIDOR

5568 8722 (DF y zona metropolitana)
01800 468 8722 (resto del país)

REGISTRO PÚBLICO DE CONSUMIDORES

La privacidad es tu derecho

9628 0000 (DF, Guadalajara y Monterrey)
01800 962 8000 (resto del país)

PROCITEL

Programa de citas por teléfono

5568 8722 (DF y zona metropolitana)
01800 468 8722 (resto del país)

revistadelconsumidor.gob.mx

El sitio de la **Revista del Consumidor** ya está en línea. Podrás encontrar artículos, estudios de laboratorio, videos, programas de radio, contenidos exclusivos y todo lo referente a la publicación mensual de **Profeco**.

ecovehiculos.gob.mx

En este micrositio, realizado por el Instituto Nacional de Ecología, encontrarás información sobre la eficiencia energética de los vehículos y sus características técnicas. Te ayudará a disminuir tus gastos de combustible.

youtube.com/profecotv

Busca nuestro contenido exclusivo para Internet en el canal oficial de **Profeco** en YouTube. Consejos y recomendaciones que te ayudarán a ahorrar y a saber más sobre los servicios que **Profeco** te ofrece.

asesorías

En asesoria@profeco.gob.mx entras en contacto directo con especialistas jurídicos.

OFICINAS CENTRALES

Av. José Vasconcelos 208, colonia Condesa, delegación Cuauhtémoc, México, DF.

Centro de Documentación Profeco (Cedoc)

Consulta o compra la **Revista del Consumidor,** adquiere los libros publicados por **Profeco** y accede a una amplia biblioteca especializada en temas de consumo.

DELEGACIONES PROFECO

AGUASCALIENTES
Juan de Montoro #103, col. Centro, CP 20000, Aguascalientes.

BAJA CALIFORNIA
Guadalupe Victoria #9440,edificio Daroca, a espaldas de Plaza Fiesta, col. Zona del Río, CP 22320, Tijuana.
Subdelegación: Av.Pioneros #1005, Palacio Federal, col. Centro Cívico, CP 21000, Mexicali.

BAJA CALIFORNIA SUR
Jalisco #s/n, esq. Francisco I. Madero, col. Pueblo Nuevo, CP 23060, La Paz.

CAMPECHE
Av.16 de Septiembre s/n, Palacio Federal, primer piso, col. Centro, CP 24000, Campeche.

CHIAPAS
Circunvalación Tapachula #844, col. Moctezuma, CP 29030, Tuxtla Gutiérrez.
Subdelegación: Octava Avenida Sur #46, entre 2a y 4a Poniente, col. Centro, CP 30700, Tapachula de Córdoba.

CHIHUAHUA
Benjamín Franklin #3220, Centro Com. Plaza de las Américas loc.7-a, col. Anillo Envolvente del Pronaf, CP 32315, Cd. Juárez.
Subdelegación: Ramírez #2007, esq. Calle 22, col. Pacífico, CP 31030, Chihuahua.

COAHUILA
Blvd. Venustiano Carranza #2879, (a un lado del "Sat"), col. La Salle, CP 25240, Saltillo.
Subdelegación: Av. Matamoros #1285 Pte, col. Centro, CP 27000, Torreón.

COLIMA
José Antonio Torres #402, esq. Av. Rey Coliman, Col. Centro, CP 28000, Colima.
Subdelegación: Balbino Dávalos #54, esq. Carrillo Puerto, Col. Centro, CP 28200, Manzanillo.

DISTRITO FEDERAL
Centro (delegaciones políticas: Benito Juárez, Coyoacán, Cuauhtémoc): Dr. Carmona y Valle #11, 4to y 5to piso, col. Doctores, CP 06720.
Norte (delegaciones políticas: Azcapotzalco y Gustavo A. Madero): Av.Cuitláhuac #110, col. Héroes de Nacozari, CP 07780.
Oriente (delegaciones políticas: Iztacalco, Iztapalapa y Venustiano Carranza): Lerdo #53, 2do piso, col. Barrio San Pablo, CP 09000.
Poniente (delegaciones políticas: Álvaro Obregón, Cuajimalpa, Magdalena Contreras, Miguel Hidalgo): Toltecas #23, esq, Calle 10, col. San Pedro de los Pinos, CP 01180.
Sur (Milpa Alta, Tláhuac, Tlalpan y Xochimilco): Periférico #5323, col. Isidro Favela, CP 14030.

DURANGO
Zaragoza #110 sur, col. Zona Centro, CP 34000, Victoria de Durango.

ESTADO DE MÉXICO
Naucalpan: Avenida 3 #47, entre Avenida de las Torres y Blvd. Toluca, col. Fraccionamiento Industrial Naucalpan, CP 53370.
Nezahualcóyotl: Cucaracha #293, esq. Gustavo Baz, col. Benito Juárez, CP 57000.
Tlalnepantla: Mario Colín #56, col. Centro, CP 54000.
Toluca: Santos Degollado #103 (enfrente del Cosmovitral), Col. Centro, CP 50000.
Ecatepec: Av. Han González #50, Mza. 44, pasillo 29 (Center Plaza Ecatepec), col. Valle de Anáhuac, CP 55210.

GUANAJUATO
5 de Mayo #341, col. Obregón, CP 37320, León de los Aldama.
Subdelegación: Av. Guerrero #1385, esq. Fco. Sarabia, (a una cuadra del estadio), col. Moderna, CP 36690, Irapuato.

GUERRERO
Av. Costera Miguel Alemán #304, Col. Centro, CP 39300, Acapulco de Juárez.
Subdelegación: Av. Vicente Guerrero #112, Col. Centro, CP 40000, Iguala de la Independencia.

HIDALGO
Artículo Tercero #113, col. Fraccionamiento Constitución, CP 42080, Pachuca de Soto.

JALISCO
Marsella #49, 2do piso, Sector Juárez, col. Americana, CP 44160, Guadalajara.

MICHOACÁN
Blvd. García de León #1908, col. 5 de diciembre, CP 58280, Morelia.

MORELOS
Av. Atlacomulco #76, antes 202, col. Acapantzingo, CP 62440, Cuernavaca.

NAYARIT
Av. México #142 sur, col. Centro, CP 63000, Tepic.

NUEVO LEÓN
Av. Profesor Moisés Sáenz #602, col. Mitras Centro, CP 64460, Monterrey.

OAXACA
Heroico Colegio Militar #1109, planta alta, col. Reforma, CP 68050, Oaxaca.

PUEBLA
19 Sur #506, desp. 103, col. La Paz, CP 72160, Heroica Puebla de Zaragoza.

QUERÉTARO
Av. Constituyentes #102, Ote. PB, col. Quintas del Márquez, CP 76047, Santiago de Querétaro.
Subdelegación: Ignacio López Rayón #23, col. Centro, CP 76800, San Juan del Río.

QUINTANA ROO
Av. Coba #9 y 11, Supermanzana 22, frente al Seg. Social), col. Centro, CP 77500, Cancún.
Subdelegación: Av. Nápoles #219, esq. Venustiano Carranza, col. Italia, CP 77035, Chetumal.
Subdelegación: Av. Juárez por 45 Sur, local #7 (interior Plaza Papagallos), col. Centro, CP 77710, Playa del Carmen.

SAN LUIS POTOSÍ
Basalenque #113, entre Cuauhtémoc y Carranza, col. Jardín, CP 78270, San Luis Potosí.

SINALOA
Blvd. Francisco I. Madero #744 Pte, col. Centro, CP 80000, Culiacán de Rosales.

SONORA
Oaxaca #150 poniente, esq. Escobedo, Edificio San Enrique, col. Centro, CP 83000, Hermosillo.
Subdelegación: Chihuahua #169 Sur, entre Guerrero e Hidalgo, col. Centro, CP 85000, Ciudad Obregón.

TABASCO
Nicolás Bravo #102, tercer piso, esq. Hidalgo (edificio Pastrana), col. Centro, CP 86000, Villahermosa.

TAMAULIPAS
Juan B. Tijerina #925, col. Centro, CP 87000, Ciudad Victoria.
Subdelegación: Av. Diagonal Cuauhtémoc #1003, entre 17 y 18, col. Centro, CP 87300, Matamoros.
Subdelegación: Héroe de Nacataz #3502, planta alta, esq. Obregón, col. Centro, CP 88000, Nuevo Laredo.
Subdelegación: Blvd. Morelos #475 esq. Rep. de Argentina, col. Anzalduas, CP 88630, Reynosa.
Subdelegación: Av. Hidalgo #5004, primer piso, Local 1, col. Sierra Morena, CP 89210, Tampico.

TLAXCALA
Calle 33 #203, col. Loma Xicohtencatl, CP 90070, Tlaxcala de Xicohtencatl.

VERACRUZ
Av. Salvador Díaz Mirón #2880, esq. Salubridad, col. Fraccionamiento Moderno, CP 91918, Veracruz.
Subdelegación: Av. Campeche #104, esq. Independencia, col. Petrolera, CP 96500, Coatzacoalcos.
Subdelegación: Cánovas #2, col. Centro, CP 91000, Xalapa.

YUCATÁN
Calle 49 #479-A, entre calles 54 y 56, col. Centro, CP 97000, Mérida.

ZACATECAS
Fernando Villalpando #214, col. Centro, CP 98000, Zacatecas.

EL TURNO DE

JOSÉ CÁRDENAS, CONSUMIDOR

Reporte de cuatro décadas de experiencia profesional: reportero, guionista, corresponsal de guerra, apasionado del fotoperiodismo y dos veces ganador del Premio Nacional de Periodismo. Pepe Cárdenas, el comunicador que te mantiene informado todas las tardes a través del 103.3 FM, contesta nuestro cuestionario.

¿En qué gastas sin miramientos?
En gadgets, por ejemplo, computadoras, artículos fotográficos, y relojes. También me gusta gastar en autos, comida y bebida.

¿Alguna vez te has arrepentido de comprar algo que no necesitas?
Varias veces. La última vez compré un disco duro externo para mi computadora, pero ya tenía tres... en realidad no lo necesitaba. Un día compré un exposímetro que a la mera hora no llegué a ocupar porque no soy un fotógrafo profesional, pero me dio la fiebre por tener el mejor equipo fotográfico posible.

"Es momento de compradores, no de vendedores"

¿Cuál es la peor excusa que te ha dicho un proveedor?
Compré una cámara fotográfica y me dieron $1,500 en vales para comprar más artículos en la misma tienda. Les dije: "Bueno, véndanme una batería extra". "No hay", me respondieron. Han pasado seis meses, la batería no ha llegado y ahora ya no me reconocen mis $1,500. Voy a hablar mañana mismo para que cumplan con lo que me prometieron.

¿La última vez que tuviste un problema con un comerciante, le exigiste una solución o no armaste lío?
Siempre trato de llegar, por la vía de la negociación, a la mejor solución posible. Prefiero un mal arreglo que un buen pleito. Nunca he tenido que recurrir a Profeco.

Te acabas de comprar un nuevo gadget, ¿lees el instructivo o sigues tu intuición?
Suelo llevarme por la intuición. Ya cuando se me atora la carreta, entonces sí recurro al instructivo. Es que suelen ser muy complicados.

¿Hay algo cercano al producto perfecto?
Yo todavía no lo conozco, pero hay algunos que se acercan mucho. A mí me gusta comprarme, cada vez que puedo, relojes de buena calidad (algo que yo pueda pagar) y siempre he quedado muy satisfecho. ¿Mi marca favorita? Una marca alemana que se llama Glashütte y una suiza llamada IWC. En cuanto a relojes, me dejo llevar por la emoción, por la calentura.

¿Cómo consumidor de bienes y servicios, tienes placeres culpables?
Sí, la tragadera. Me encanta comer sabroso. Puedo como piedras, pero sabrosas.

¿Quién es el consumidor más inteligente que conoces?
El que piensa tres veces si realmente necesita lo que va a consumir y si realmente lo va a usar. No hay que dejarse llevar por el primer impulso. Quisiera llegar a ser un consumidor de ese tipo, pero no me va a alcanzar la vida entera para corregirme.

¿Qué te sugiere el término consumo consciente?
Lo que decía: pensar dos o tres veces el gasto que va uno a hacer y las consecuencias de ese gasto, no sólo en el presupuesto inmediato sino realmente en el uso que le vamos a dar a lo que compremos. Hace mucho vi una cámara de fotografía preciosa, me emocioné y la compré: sólo la he usado dos veces.

¿Cuál es la peor publicidad que has visto últimamente?
Me molesta mucho la publicidad de los partidos políticos. Me enerva. No me dice absolutamente nada, me distrae, es recurrente, insistente... Tampoco me gusta la publicidad que utilizan las televisoras durante los partidos de futbol: hacen chiquito el cuadro donde está la jugada para poner publicidad. Están constantemente interrumpiendo la satisfacción.

¿Cómo calificarías al consumidor mexicano?
Es compulsivo, como yo. Y aquí somos recatados: los mexicanos en Estados Unidos son los mejores consumidores del mundo, compran todo sin importarles el precio.

¿Qué recomiendas para mitigar los efectos de la crisis en el hogar?
Pensar mucho en el ahorro, tomar conciencia familiar de la situación y el que tenga empleo, que lo cuide mucho. Pero si tienes un dinero guardado y una televisión o refrigerador viejos que quieras cambiar, es preferible gastarlo en eso que invertirlo porque los intereses no están dando absolutamente nada. Es momento de compradores, no de vendedores.

¿Cuando lees la lista de ingredientes o componentes de un alimento enlatado, ¿te deprimes?, ¿te preocupas?, ¿sientes picada tu curiosidad?
No le doy importancia. Casi no consumo productos enlatados, salvo algunos que tienen que ver con la cocina española que me gusta. Prefiero lo natural, lo orgánico.

Foto Víctor Ayala.

5 razones para comerlo sin culpa

¡El cerdo no es como lo pintan!

La historia ya la conoces: la carne de cerdo ha sido víctima de rumores griposos e infundados. Por fortuna, muchos consumidores no se han dejado engañar porque saben que esta carne es saludable, nutritiva y económica.

1 Chuletas *light*

De la grasa que contiene el cerdo, el 65% se retira durante el proceso de corte, y poca es la que queda entre los músculos. Por lo tanto, la mayor parte de la grasa que producen los cerdos no es ingerida al consumir su carne.

2 ¡Qué rica!

Sí, la carne de cerdo es rica en vitaminas y minerales: vitamina B1 (elemento esencial para el funcionamiento normal del corazón y sistema nervioso), fósforo (que fortalece los huesos), vitamina B3 y vitamina A (que contribuyen a la salud de la piel). Incluso, su consumo puede recomendarse a pacientes con hipertensión arterial por su contenido de potasio, el cual ayuda a mantener bajos niveles de sodio en el organismo.

3 Ayuda de corazón

70% de las grasas del cerdo son mono y poliinsaturadas, es decir, "deseables": este tipo de grasas contribuyen a mantener bajos niveles de colesterol en la sangre, y ayudan a reducir el riesgo de sufrir enfermedades en el corazón.

4 ¿En pozole o con verdolagas?

Con la carne de cerdo pueden prepararse deliciosos y muy variados alimentos, como carnitas, tacos de cochinita pibil (con rodajas de cebolla morada, por favor), espinazo con verdolagas, pozole, en salsa verde con calabacitas, con papas...

5 Para la crisis

La carne de cerdo no es cara, lo que permite consumir proteínas de buena calidad a un costo accesible para la economía familiar. Puedes consumirla, en porciones de 20 a 40 g, dos o tres días de la semana.

CONSEJOS BIEN ALIMENTADOS

→ Evita comer carne cruda o mal cocida
→ Asegúrate que sea lo último que compres de tu lista y lo primero que guardes en el refrigerador.
→ Evita el uso de aceite, manteca o mantequilla, crema o mayonesa cuando prepares carne de cerdo, para no incrementar el aporte de grasa.
→ Prefiere procesos culinarios como el horneado, asado y el cocido.
→ No consumas carne de cerdo en establecimientos de dudosa higiene.
→ Si sospechas que, por algún padecimiento, no puedes consumir carne de cerdo, mejor consulta a tu médico.

HOY MÁS
QUE NUNCA
VIVE
MÉXICO
www.ofertasvivemexico.com

Platillo Sabio Profeco

Pechuga de pollo a los tres quesos

Platillo Sabio Profeco

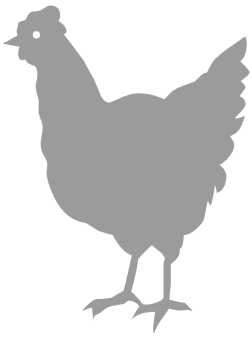
Pasta con camarones

Platillo Sabio Profeco

Pechuga de pollo a los tres quesos

Aporte nutrimental (por ración): Kilocalorías 803 • Proteínas 44 g • Hidratos de carbono 77 g • Colesterol 120 mg • Fibra dietética 5 g • Lípidos 34 g

Ingredientes (6 raciones):
- 1/2 cebolla blanca (1)
- 3 jitomates saladet lavados
- 1/3 de taza de aceite de oliva
- 300 g de espinaca lavada
- 6 pechugas aplanadas
- 30 g de mantequilla
- 1/3 de taza de vino blanco
- 2 cucharadas de cebolla blanca picada (2)
- 50 g de queso cabra
- 50 g de queso Oaxaca
- 50 g queso gouda
- 100 g de crema reducida en grasa
- 3 papas medianas
- 2 cucharadas de aceite de maíz
- salsa de chiles chipotles
- sal y pimienta al gusto
- 1 pieza de pan
- papel aluminio



17

Preparación:
1 Pica la cebolla (1) y el jitomate en cubos muy pequeños (1 a 2 mm por lado: el estilo conocido como *brunoise*). Corta finamente la espinaca.
2 Saltea la cebolla y el jitomate en el aceite, agrega la espinaca y "rectifica el sazón" (añade pimienta y sal al gusto).
3 Corta seis pedazos de papel aluminio. Derrite la mantequilla y salpimiéntala. Barniza los seis pedazos de papel aluminio con parte de la mantequilla fundida y reserva el resto.
4 Coloca cada pechuga en aluminio. Rellena cada una con la mezcla de espinaca y jitomate. Enrolla cada pechuga y envuélvela con el papel aluminio.
5 Coloca los rollos de papel aluminio en la parrilla. Ásalos durante 15 minutos.
6 Agrega el vino y el resto de la cebolla picada en cubitos (2) a la mantequilla que reservaste. Deja reducir.
7 Ralla el queso gouda, desmenuza el de cabra, y deshebra el de Oaxaca. Añádelos junto con la crema a la preparación anterior, revuelve hasta que se incorporen. Salpimienta.
7 Licua la salsa de chipotle.
8 Corta las papas en juliana (tiras muy finas y pequeñas) y fríelas en el aceite hasta que se doren.
9 Vierte la salsa de chipotle a modo de espejo, encima coloca los rollos de pechuga y báñalos con la salsa de queso y coloca el crujiente de papa a un lado.
10 Acompaña tu pechuga con una pieza de pan.

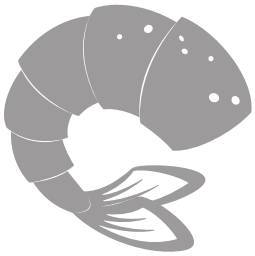
Foto Arturo Buitrón

Platillo Sabio Profeco

Pasta con camarones

Aporte nutrimental (por ración): Kilocalorías 674 • Proteínas 31 g • Hidratos de carbono 96 g • Colesterol 112 mg • Fibra dietética 2 g • Lípidos 18 g

Ingredientes (6 raciones):
- 1/4 de taza de aceite de olivo
- 2 dientes de ajo picados
- 400 g de camarones (pacotilla) limpios, cocidos y pelados
- 4 jitomates guaje picados, sin semilla
- 2 tazas de puré de tomate
- 3/4 de taza de albahaca fresca, desinfectada y picada
- 600 g de pasta corta (*penne*)
- 1 hoja de laurel
- 120 g de queso parmesano rallado
- sal y pimienta al gusto



18

Preparación:
1 Fríe el ajo, en una sartén con aceite, por un par de minutos sin que se dore. Agrega los camarones y el jitomate picado, deja cocinar por 5 minutos.
2 Añade el puré de tomate, deja reducir un poco y espolvorea la mitad de la albahaca picada. Evita sobrecocer los camarones. Sazona al gusto.
3 Cuece la pasta en abundante agua hirviendo con el laurel. Cuando esté al dente, escúrrela y colócala en un platón. Báñala con los camarones y la salsa caliente.
4 Decora con el resto de la albahaca fresca y acompáñala con queso parmesano rallado.

Foto Arturo Buitrón

CORRESPONDENCIA CON PORTE POR COBRAR
SOLAMENTE SERVICIO NACIONAL

REGISTRO POSTAL
RESPUESTAS
RP09-0278
AUTORIZADO
POR SEPOMEX

No necesita estampillas
Depositar en cualquier buzón

REVISTA DEL **CONSUMIDOR**

Administración Postal núm. 40, C. P. 06141, México, D. F.

RESPUESTAS A PROMOCIONES COMERCIALES

[ENVIAR SOLO ESTA PARTE]

$ 250.00

12 NÚMEROS POR EL PRECIO DE 10

VIGENTE HASTA EL 27 DE JULIO DE 2009

SUSCRÍBETE AHORA

Renovación de suscripción ○

Suscripción nueva ○

Llenar con letra de molde

Nombre: _____

Dirección: _____

_____

Colonia: _____

Delegación o Municipio: _____

Estado: _____ **C. P.:** _____

Teléfono: _____

Giro inmediato ○ **Tarjeta de crédito** ○

Tarjetas afiliadas a Visa y Mastercard

Núm. de tarjeta: _____

Fecha de vencimiento _____

Por este pagaré me obligo incondicionalmente a pagar a la orden del banco emisor del importe de este título en los términos del contrato suscrito para el uso de esta tarjeta de crédito

F I R M A

Formas de pago

Correo: enviar este cupón con giro inmediato a nombre de la Procuraduría Federal del Consumidor.

Fax: enviar este cupón con sus datos completos y las referencias de su tarjeta de crédito a los teléfonos **5553 0574** o **5516 6612.**

Teléfono: llamar al **01 800 468 8722** lada sin costo desde cualquier otro lugar de la República, para pagos con tarjeta de crédito **Visa** o **Mastercard.**

Tus datos personales quedan protegidos conforme a los lineamientos para la protección de datos personales emitidos por el IFAI (Instituto Federal de Acceso a la Información Pública).

Si no recibe a tiempo su revista, favor de llamar al departamento de suscripciones a los teléfonos: 5516 6612, 5516 6939 y 5516 7296

SUSCRÍBETE